

# 7月 給食献立表

令和8年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	1人分たんぱく質 脂質
	主食	飲み物	おかず				
1水	豆乳担々麺		のり塩フライドポテト 果物(冷凍みかん)	★中華めん、ごま油、三温糖、白すりごま、練りごま、じゃがいも、揚げ油	豚ひき肉、★豆乳、あおのり、牛乳	きゅうり、★もやし、人参、キャベツ、小松菜、にんにく、生姜、長葱、冷凍みかん	808 kcal 31.2 g 31.6 g 113.7 g
2木	とれたて村給食の日 ~ 山形県最上町産 トマト ~			米、押麦、油、砂糖、ごま油、でんぷん、緑豆春雨(乾)、三温糖、白すりごま	★冷凍豆腐、豚ひき肉、レバーチップ、大豆ミート、赤みそ、牛乳	にんにく、生姜、人参、長葱、にら、干し椎茸、たけのこ水煮、トマト、★もやし、きゅうり、キャベツ、メロン	793 kcal 30.4 g 22.8 g 121 g
	シーホー 西湖豆腐丼 (トマト入り麻婆豆腐)		パンサンスウ 果物(メロン)				
3金	ご飯		さばの韓国風焼き かきたま汁 じゃこごまあえ	米、三温糖、ごま油、白ごま、でんぷん、油、練りごま、砂糖	★さば、生わかめ、★冷凍豆腐、★たまご、ちりめんじゃこ、牛乳	生姜、にんにく、長葱、人参、小松菜、キャベツ	773 kcal 33.9 g 27.1 g 100.5 g
6月	黒糖コッペパン いちごジャム		白身魚のポテトグラタン クラムチャウダー マンハッタン風	★黒砂糖、パン、いちごジャム、オリーブ油、じゃがいも、炒め油、★小麦粉、バター、油、★星形マカロニ	★たら、調理用牛乳、ピザチーズ、★あさりむきみ(冷凍)、ベーコン、レンズ豆、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム水煮、にんにく、ズッキーニ、ポルトマト	781 kcal 36.6 g 29.2 g 104.1 g
7火	七夕献立			米、砂糖、白すりごま、白ごま、でんぷん、ごま油	鶏肉、★油揚げ、★うなぎ(かば焼き)、★たまご、★冷凍豆腐、もずく、粉寒天、牛乳	かんぴょう、人参、ごぼう、干し椎茸、枝豆、小松菜、キャベツ、大根、長葱、ぶどうジュース、ナタデココ	766 kcal 29.9 g 23.9 g 110.7 g
	夏ちらし		野菜のごまあえ もずく汁 おほしさまゼリー				
8水	日本の郷土料理 ~ 鹿児島県 ~			米、炒め油、白ごま、砂糖、でんぷん、揚げ油、三温糖、ごま油	かまぼこ、刻みのり、鶏肉、ひじき、ベーコン、カカオ、ヨーグルト、LG、牛乳	人参、小松菜、たくあん、大根、ごぼう、干し椎茸、万能ねぎ、生姜、かぼちゃ、きゅうり、なす	757 kcal 29.0 g 21.3 g 114 g
	奄美の鶏飯		かぼちゃとひじきの揚げ煮 ピリ辛なすきゅうり ヨーグルト				
9木	ご飯		ふかの梅味噌焼 芋もち汁 小松菜のしらすおかかあえ	米、砂糖、ごま油、白ごま、じゃがいも、でんぷん	もうかざめ、赤みそ、鶏肉、花かつお(ソフト削り)、しらす干し、牛乳	ねり梅、ごぼう、人参、大根、糸こんにゃく、干し椎茸、長葱、小松菜、キャベツ	779 kcal 33.2 g 20.7 g 113.9 g
10金	とれたて村給食の日 ~ 長野県駒ヶ根市産 玉ねぎ ~			★スパゲッティ、オリーブ油、炒め油、三温糖、油、★アーモンド細切り、砂糖、じゃがいも	豚ひき肉、レバーチップ、大豆ミート、赤みそ、ピザチーズ、牛乳	にんにく、生姜、唐辛子、玉葱、人参、トマト、トマトピューレ、なす、キャベツ、きゅうり、小松菜、粒コーン缶	808 kcal 36.4 g 29.5 g 114.7 g
	なすとトマトの スパゲティ		アーモンドサラダ ポテトのチーズ焼き				
13月	ビスキュイパン		ビーンズシチュー 白菜わかめツナサラダ	★米粉ミックス粉、パン、バター、砂糖、★薄力粉、★アーモンドパウダー、油、じゃがいも、赤ざらめ、★小麦粉、白ごま	★たまご、鶏肉、ベーコン、大豆、レンズ豆、乾燥わかめ、ツナ油漬、牛乳	セロリー、人参、玉葱、トマトピューレ、小松菜、白菜、生姜、にんにく	818 kcal 38.5 g 35.3 g 102.3 g
14火	チキンライス		ポテトオムレツ ひよこ豆のスープ 果物(冷凍パイ)	米、油、バター、炒め油、じゃがいも、生クリーム	鶏肉、ベーコン、鶏ひき肉、★たまご、ひよこ豆、牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、冷凍グリーンピース、トマトペースト、パセリ、セロリー、キャベツ、小松菜、冷凍パイ	786 kcal 28.2 g 27.2 g 112.2 g
15水	給食委員会企画 セレクト給食 ~ ジョア ~			米、砂糖、炒め油、トッポギ、でんぷん、白ごま、ごま油	鶏肉、ピザチーズ、豚肉、★冷凍豆腐、生わかめ、ジョア(トッポギ、マカロニ)	にんにく、生姜、白菜キムチ、人参、キャベツ、玉葱、にら、長葱、えのきたけ、小松菜、★だいずもやし、きゅうり	794 kcal 30.2 g 18.6 g 124.9 g
	チーズタッカルビ丼	★	ワカメスープ 大豆もやしのナムル ★セレクトジョア (ストロベリー or マカロニ)				
16木	昨年度の家庭科献立作成より ~ 地元野菜を使った献立 ~			米、押麦、炒め油、じゃがいも、バター、油、★小麦粉、赤ざらめ、砂糖	鶏肉、ピザチーズ、フレンヨーグルト、ちりめんじゃこ、大豆、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト、セロリー、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、きゅうり、キャベツ、粒コーン缶、小玉すいか	894 kcal 28.9 g 29.6 g 134.9 g
	ゴロゴロ 夏野菜カレー		大豆の甘辛サラダ 果物(小玉すいか)				

- ☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
- ☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。
- ☆食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。
- ☆学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

今月の目標: しっかり食べて  
暑さに負けない体をつくろう!



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月平均	796	32.2
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5