

令和7年 7月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日		献立	牛乳	材 料 名			1人1日 たんぱく質
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	
1 火	鉄分たっぷりメニュー Fe	そぼろビビンバ 豆腐ときくらげの卵スープ ポテトドーナツ	○	牛乳、豚ひき肉、 大豆ミート、鶏肉、豆腐、 たまご、調理用牛乳	米、押麦、砂糖、ごま油、 白ごま、でんぷん、米粉、 じゃがいも、バター、 揚げ油、粉砂糖	生姜、にんにく、長葱、 小松菜、人参、大豆もやし、 きくらげ、チンゲンサイ	810 kcal 31.0 g
2 水	半夏生 (はんげしょう) 本来は1日	たこ飯 小魚のカレー揚げ 呉汁	○	牛乳、たこ、油揚げ、 あおのり、小魚、鶏肉、 豆腐、大豆、みそ	米、押麦、でんぷん、 揚げ油、油、じゃがいも	人参、大根、小松菜、 こんにゃく、しめじ	773 kcal 36.4 g
3 木		キャロットライス えびクリームがけ フレンチサラダ ピーチスフレケーキ	○	牛乳、えび、調理用牛乳、 粉チーズ、 クリームチーズ、たまご	米、押麦、バター、油、 小麦粉、生クリーム、 砂糖、ソフトパン粉	人参、玉葱、にんにく、 キャベツ、小松菜、 粒コーン缶、桃ジュース、 黄桃缶	858 kcal 25.1 g
4 金		スタミナサラダうどん 青のりチーズのポテトビーンズ	○	牛乳、鶏肉、大豆、 粉チーズ、あおのり	細うどん、ごま油、油、 砂糖、白ごま、 じゃがいも、でんぷん、 揚げ油	人参、もやし、キャベツ、 きゅうり、生姜、にんにく、 長葱	767 kcal 32.2 g
7 月	七夏の節句 (しちせきのせつく)	七たちらし寿司 魚の西京焼き 天の川汁 お星さまゼリー	○	牛乳、ちくわ、油揚げ、 刻みのり、さわら、みそ、 鶏肉、なると、アガー	米、押麦、砂糖、三温糖、 そうめん、生麩	人参、だけのこ水煮、 干し椎茸、さやいんげん、 大根、えのきたけ、小松菜、 ぶどうジュース、ナタデココ	761 kcal 34.0 g
8 火	フックメニュー ハリー・ポッター	コーンピラフ チキンパイ 洋風卵スープ	○	牛乳、鶏肉、ウィンナー、 調理用牛乳、チーズ、 ベーコン、たまご、 ひよこ豆	米、バター、油、 じゃがいも、小麦粉、 パイ皮	人参、玉葱、 マッシュルーム水煮、 粒コーン缶、ピーマン、 小松菜	867 kcal 27.5 g
9 水		黒砂糖パン ツナのキッシュ ミネストローネ くだもの	○	牛乳、ウィンナー、ツナ、 ピザチーズ、 調理用牛乳、たまご、 豚肉、ベーコン	黒砂糖パン、バター、 生クリーム、油、 じゃがいも、マカロニ	玉葱、ほうれんそう、 にんにく、生姜、セロリ、 人参、ポイルトマト、ずいか	778 kcal 33.3 g
10 木	とれたて村 山形県最上町産 トマト	スパゲティアラビアータ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚ひき肉、大豆、 ベーコン、ヨーグルト	スパゲッティ、油、砂糖	にんにく、玉葱、トマト、 ポイルトマト、ぶなしめじ、 トマトピューレ、キャベツ、 人参、小松菜、粒コーン缶、 黄桃缶、みかん缶、りんご缶	777 kcal 31.2 g
11 金		麦ご飯 魚の香味焼き 茹でとうもろこし 肉じゃが	○	牛乳、あじ、豚肉	米、押麦、砂糖、白ごま、 じゃがいも、油	にんにく、生姜、長葱、 とうもろこし、人参、 糸こんにゃく、玉葱	794 kcal 35.1 g
14 月		夏野菜カレーライス わかめとコーンのサラダ	○	牛乳、鶏肉、生わかめ	米、押麦、油、小麦粉、 バター、ごま油、砂糖	かぼちゃ、玉葱、ズッキーニ、 にんにく、生姜、セロリ、 マッシュルーム水煮、枝豆、 ポイルトマト、キャベツ、 きゅうり、粒コーン缶、人参	797 kcal 23.4 g
15 火	鉄分たっぷりメニュー Fe	ごまだれ冷やし中華 アップルパイ風春巻き	○	牛乳、なると、鶏肉、 生わかめ、調理用牛乳	ラーメン、ごま油、 練りごま、砂糖、白ごま、 春巻きの皮、さつまいも、 バター、揚げ油、薄力粉	きくらげ、もやし、 きゅうり、人参、 りんご、レモン果汁	830 kcal 31.7 g
16 水	沖縄の料理	ジュシー（沖縄） 沖縄風魚の天ぷら もずく卵スープ（沖縄）	○	牛乳、豚肉、豚ばら肉、 ひじき、ホキ、たまご、 鶏肉、豆腐、もずく	米、押麦、炒め油、砂糖、 小麦粉、揚げ油、 でんぷん	人参、干し椎茸、玉葱、 小松菜、生姜	768 kcal 35.8 g
17 木	鉄分たっぷりメニュー Fe	鉄分麻婆豆腐丼 白玉入りフルーツサイダーポンチ	○	牛乳、冷凍豆腐、 豚ひき肉、大豆、 八丁みそ、みそ、寒天	米、押麦、油、三温糖、 ごま油、でんぷん、 白玉団子	生姜、人参、長葱、 だけのこ水煮、エリンギ、 にら、黄桃缶、りんご缶、 みかん缶	820 kcal 28.1 g

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月分平均	800	31.1
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1 ～44.4