

# 令和8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			エネルギー 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 水	サラダうどん スパイシーポテトビーンズ	○	牛乳,鶏肉,大豆	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	747 kcal 33.1 g
2 木	半夏生 (はんげしょう) たご飯 ニギスの唐揚げ むらくも汁 果物	○	牛乳,たご,油揚げ あおのり,にぎす たまご,豆腐,生わかめ	米,押麦,油 でんぷん,揚げ油	人参,にんにく,生姜,キャベツ 長葱,すいか	785 kcal 36.0 g
3 金	鉄分たっぷりメニュー <b>Fe</b> ご飯 擬製豆腐 ごま和え 肉じゃが	○	牛乳,豆腐,鶏ひき肉 ひじき,たまご,豚肉	米,油,三温糖 でんぷん,白すりごま 砂糖,じゃがいも	人参,長葱,干し椎茸,小松菜 もやし,糸こんにゃく,玉葱	853 kcal 32.7 g
6 月	鉄分たっぷりメニュー <b>Fe</b> 手作りツナマヨパン イタリアンサラダ クラムチャウダー	○	牛乳,調理用牛乳 ツナ,あさり,イタヤ貝 ベーコン,大豆	強力粉,薄力粉,油 三温糖,マヨネーズ 砂糖,じゃがいも 小麦粉,バター 生クリーム	玉葱,キャベツ,きゅうり 人参,にんにく,セロリー	761 kcal 28.8 g
7 火	七夕の節句 (しちせきのせつく) 七夕ちらし寿司 魚の西京焼き 天の川汁 お皇さまゼリー	○	牛乳,白ちくわ,油揚げ 刻みのり,さわら 白みそ,鶏肉 里かまぼこ,アガー	米,押麦,砂糖,三温糖 そうめん	人参,たけのこ水煮 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	741 kcal 32.8 g
8 水	フックメニュー 「海を越えた故郷の味」 9年生国語の教科書 えびピラフ フェラーフェル(ひよこ豆のコロッケ) マカロニスープ	○	牛乳,むきえび ひよこ豆,たまご ベーコン,鶏肉	米,押麦,バター,油 じゃがいも マッシュポテト,小麦粉 パン粉,シェルマカロニ	人参,玉葱,マッシュルーム 粒コーン缶,ピーマン キャベツ	776 kcal 27.7 g
9 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 さいころサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚ひき肉 大豆,ベーコン プレーンヨーグルト	スパゲティ,油 じゃがいも,砂糖 ごま油	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,人参 粒コーン缶,きゅうり 黄桃缶,みかん缶,りんご缶	792 kcal 31.6 g
10 金	ご飯 鮭の塩焼き みそドレッシングサラダ かきたま汁	○	牛乳,塩鮭,白みそ 鶏肉,たまご,豆腐 生わかめ	米,砂糖,ごま油 じゃがいも,でんぷん	キャベツ,小松菜,きゅうり 人参,長葱,干し椎茸	755 kcal 35.3 g
13 月	麻婆豆腐丼 茹でとうもろこし タピオカフルーツポンチ	○	牛乳,冷凍豆腐 豚ひき肉,大豆 八丁みそ,赤みそ	米,押麦,炒め油 三温糖,ごま油 でんぷん タピオカパール,砂糖	生姜,人参,長葱,たけのこ水煮 エリンギ,にら,とうもろこし 黄桃缶,りんご缶,みかん缶 レモン果汁	844 kcal 28.6 g
14 火	鉄分たっぷりメニュー <b>Fe</b> ごまだれ冷やし中華 りんごとさつまいもの包み揚げ	○	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,生クリーム グラニュー糖,薄力粉 揚げ油	きくらげ,もやし,きゅうり 人参,りんご,レモン果汁	868 kcal 31.3 g
15 水	沖縄の料理 ジュシー 沖縄風魚の天ぷら イナムドッチ	○	牛乳,豚肉,豚ばら肉 ひじき,ホキ,たまご かまぼこ,生揚げ 白みそ	米,押麦,炒め油,砂糖 小麦粉,揚げ油 じゃがいも	人参,干し椎茸,大根 干し椎茸,こんにゃく 小松菜	787 kcal 36.5 g
16 木	とれたて村 長野県駒ヶ根市産 玉ねぎ 夏野菜カレー あさりのカリッとサラダ セレクト果物(冷凍りんご・冷凍パイン)	○	牛乳,鶏肉,あさり	米,押麦,炒め油,油 小麦粉,バター でんぷん,揚げ油 砂糖,ごま油,白ごま	かぼちゃ,玉葱,ズッキーニ にんにく,生姜,セロリー マッシュルーム水煮 オクラ,ポイルトマト キャベツ,きゅうり,人参 もやし,冷凍パイン,冷凍りんご	853 kcal 26.2 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	797	31.7
板橋区学校給食摂取基準	772~ 888	25.1 ~44.4