

令和6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月	照りマヨチキンバーガー 夏野菜のトマトスープ 梅ゼリー	○	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、ベーコン、粉チーズ、アガー	ミルクパン、マヨネーズ、砂糖、でんぷん、油、じゃがいも、マカロニ	生姜、にんにく、セロリー、玉葱、黄パプリカ、ズッキーニ、トマト、梅(20%果汁入り飲料)	708 kcal 28.8 g
2火	ふれあい農園会 板橋産じゃがいも チャブチェ丼 大豆とポテトのガーリック揚げ	○	牛乳、豚ひき肉、大豆	米、押麦、油、砂糖、緑豆春雨、でんぷん、ごま油、じゃがいも	生姜、にんにく、人参、たけのこ、長葱、もやし、小松菜	799 kcal 28.5 g
3水	新札発行記念 スパゲッティーベスカトーレ 糸寒天入りサラダ オートミール入りブラウニー	○	牛乳、ベーコン、いしか、えび、生わかめ、糸寒天、たまご	スパゲッティ、油、三温糖、バター、砂糖、はちみつ、オートミール	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、トマトピューレ、キャベツ、小松菜	735 kcal 35.1 g
4木	大根ピラフ 魚のオニオンレモンソース ひじきの彩りサラダ あさりのコンソメスープ フルーツキャロットゼリー	○	牛乳、ベーコン、めだい、ひじき、あさり、アガー	米、押麦、バター、油、でんぷん、三温糖、砂糖、じゃがいも	大根、さやいんげん、レモン、玉葱、きゅうり、れんこん、キャベツ、赤パプリカ、ヤングコーン、白菜、ピーマン、トマト、人参、みかんジュース、りんご	806 kcal 29.4 g
5金	七夏の節句 (7月7日) 七夕ちらし寿司 魚の西京焼き 天の川汁 お星様ゼリー	○	牛乳、白ちくわ、刻みのり、ソイ、白みそ、鶏肉、なると、アガー	米、押麦、砂糖、三温糖、そうめん、生麩	人参、たけのこ、れんこん、椎茸、さやいんげん、大根、えのきだけ、小松菜、ぶどうジュース、ナタデココ	736 kcal 32.8 g
8月	ポークカレー わかめとコーンのサラダ おかしな目玉焼き	○	牛乳、豚肉、ピザチーズ、生わかめ、粉寒天	米、押麦、油、じゃがいも、米粉、バター、はちみつ、ごま油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、あんず	831 kcal 26.6 g
9火	長野県をあげわおう! ～日本全国味めぐり～ 野沢菜ごはん 山賊焼き 大平汁	○	牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、鶏もも肉、焼き竹輪	米、油、三温糖、白ごま、でんぷん、里芋、ごま油	野沢菜漬、ごぼう、にんにく、生姜、人参、大根、長葱、小松菜	811 kcal 30.3 g
10水	とれたて村 長野県駒ヶ根市 たまねぎ とうもろこしごはん 特製焼き肉 青のりポテト ジュリアンスープ	○	牛乳、豚肉、たまご、あおのり、ベーコン	米、押麦、油、ソフトパン粉、はちみつ、白ごま、じゃがいも、マヨネーズ	とうもろこし、玉葱、人参、セロリー、ピーマン、キャベツ	877 kcal 29.9 g
11木	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	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、薄力粉	きくらげ、もやし、きゅうり、人参、りんご、レモン	792 kcal 30.0 g
12金	新潟県をあげわおう! ～日本全国味めぐり～ 麦ごはん(魚沼産コシヒカリ) 鮭の焼き漬け ハリハリ漬け のっぺ汁	○	牛乳、鮭、刻み昆布、鶏肉ミックス、かまぼこ	米、押麦、赤ざらめ、砂糖、里芋、でんぷん	さやいんげん、すだち、切干し大根、きゅうり、人参、こんにゃく、えのきだけ、ぶなしめじ、長葱、ごぼう	765 kcal 32.4 g
16火	コーンピラフ タンドリーチキン 洋風卵スープ	○	牛乳、鶏肉、ウィンナー、鶏もも肉、フレンチヨーグルト、ベーコン、たまご、ひよこ豆	米、バター、油、じゃがいも	人参、玉葱、マッシュルーム、コーン、ピーマン、にんにく、生姜、トマトピューレ、トマト、小松菜	764 kcal 32.1 g
17水	パリオリンピック (7月26日開幕) 魚のラタトゥイユがけ コンソープ ワインゼリー	○	牛乳、ホキ、ベーコン、豚肉、牛乳、アガー	ソフトフランスパン、ブルーベリージャム、薄力粉、バター、油、小麦粉、砂糖	にんにく、トマト、玉葱、ズッキーニ、ヤングコーン、黄パプリカ、トマトペースト、コーン、クリームコーン、ぶどうジュース	791 kcal 31.5 g
18木	ひつまぶし風混ぜごはん 冬瓜のすまし汁 フルーツ水ようかん	○	牛乳、あなご、豆腐、生わかめ、アガー、あずき	米、白ごま、三温糖、砂糖、でんぷん	万能ねぎ、さやいんげん、えのきだけ、長葱、冬瓜、みつば、みかん缶、黄桃缶	877 kcal 40.9 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	792	31.4
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	26.9 ～41.5