

令和7年度 7月献立表

板橋区立上板橋第二中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯分 - たんぱく質 脂質
1 火	ごまごはん 魚のピザ焼き おかか和え みぞれ汁	○	魚★ピザチーズ、花かつお、鶏肉、冷凍豆腐★牛乳	米、米粒麦★黒ごま、マヨネーズ★白ごま、三温糖、でんぷん	赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、小松菜、キャベツ、人参、大根、干し椎茸、なめこ、長葱	788 kcal 37.6 g 27.6 g
2 水	ビスキュイパン ◇クラムチャウダー わかめときゅうりのサラダ	○	★たまご、鶏肉、あさりむきみ★調理用牛乳、生わかめ★牛乳	★食パン★バター、グラニュー糖★小麦粉★アーモンドパウダー、炒め油、じゃがいも、油★白ごま、三温糖	にんにく、玉葱、人参、ほうれんそう、粒コーン、白菜、きゅうり	748 kcal 30.0 g 36.1 g
3 木	五目あんかけ焼きそば 大豆とさつま芋の飴がらめ ◇果物（すいか）	○	豚肉★むきえび、いか、なると★うずら卵水煮、大豆★牛乳	★中華めん、炒め油、三温糖、でんぷん、ごま油、さつまいも、揚げ油、はちみつ、水あめ★黒ごま	生姜、にんにく、玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、白菜、もやし、小松菜、すいか	888 kcal 37.2 g 22.4 g
4 金	カレーピラフ 卵とトマトのスープ ◇蒸しとうもろこし	○	鶏ひき肉、大豆（ゆで）、鶏肉、冷凍豆腐★たまご★牛乳	米、炒め油★バター、じゃがいも、でんぷん	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、粒コーン、グリーンピース、にんにく、トマト缶、とうもろこし	826 kcal 34.6 g 27.2 g
7 月	◇ちらし寿司 イカのチリソース ◇天の川汁 ◇七夕ゼリー	○	★あなご、高野豆腐、油揚げ、いか、鶏肉、冷凍豆腐、なると、粉寒天★牛乳	米、三温糖★白ごま、でんぷん、揚げ油、炒め油、ごま油★生豆★そうめん、砂糖	たけのこ水煮、ごぼう、人参、干し椎茸、生姜、にんにく、長葱、大根、小松菜、ぶどうジュース、ナタデココ	886 kcal 36.7 g 24.6 g
8 火	◇麻婆なす丼 パリパリサラダ 中華玉子スープ	○	豚ひき肉、大豆（ゆで）、八丁みそ、赤みそ、鶏肉★たまご★牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、でんぷん、ごま油、揚げ油★しゅうまいの皮、油★白ごま	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、干し椎茸、にら、なす、白菜、きゅうり	886 kcal 35.5 g 32.5 g
9 水	ツナドッグ キャベツのクリームスープ 人参ドレッシングサラダ	○	ツナ油漬、鶏肉★調理用牛乳★牛乳	★コッペパン、マヨネーズ、三温糖、炒め油、じゃがいも、油★バター★小麦粉	玉葱、レモン（果汁）、にんにく、セロリ、人参、しめじ、キャベツ、小松菜、白菜、きゅうり、もやし、粒コーン	821 kcal 31.4 g 43.1 g
10 木	味噌ラーメン キムチ春巻き 冷凍みかん	○	豚肉、白みそ、赤みそ、豚ひき肉★ピザチーズ★牛乳	★中華めん、炒め油、三温糖、でんぷん、ごま油、緑豆春雨★小麦粉★春巻きの皮、揚げ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、もやし、にら、粒コーン、長葱、たけのこ水煮、白菜、キムチ、冷凍みかん	818 kcal 33.6 g 29.6 g
11 金	麦ごはん ◇西湖豆腐 春雨入りポイル野菜	○	豚肉、冷凍豆腐、生わかめ★牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、でんぷん、緑豆春雨★白ごま、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱、干し椎茸、たけのこ水煮、トマト、にら、キャベツ、小松菜	789 kcal 31.3 g 24.8 g
14 月	ひじきごはん ししゃもの石垣フライ 玉葱の味噌汁	○	鶏ひき肉、油揚げ、ひじき、大豆（ゆで）、高野豆腐、ししゃも（生干し）★たまご、あおのり、冷凍豆腐、生わかめ、赤みそ、白みそ★牛乳	米、炒め油、三温糖★小麦粉★ソフトパン粉★白ごま★黒ごま、揚げ油、じゃがいも	人参、グリーンピース、玉葱、長葱	861 kcal 36.9 g 30.1 g
15 火	◇沖縄ソーキうどん こんにゃくサラダ ◇サーターアングキ	○	豚肉、板なしかまぼこ、油揚げ★たまご★調理用牛乳★牛乳	三温糖★細うどん、でんぷん、油★白ごま★小麦粉、黒砂糖、揚げ油	人参、干し椎茸、長葱、小松菜、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、玉葱	863 kcal 33.8 g 35.9 g
16 水	ターメリックライス ◇ポポティ ◇ホイキ	○	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆（ゆで）★調理用牛乳★たまご、鶏肉、ウィンナー★牛乳	米、米粒麦、炒め油★あんずジャム★生パン粉、じゃがいも	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、キャベツ、スッキーニ、黄パプリカ、赤パプリカ	863 kcal 36.8 g 33.5 g
17 木	◇夏野菜カレーライス ビーンズサラダ 冷凍パイ	○	豚肉★ピザチーズ★調理用牛乳、大豆（ゆで）★牛乳	米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、揚げ油★小麦粉★バター、油、三温糖、でんぷん★白ごま、オリーブ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、かぼちゃ、なす、スッキーニ★りんご、きゅうり、キャベツ、冷凍パイ	881 kcal 29.9 g 28.8 g

※アレルギー食品には記号★を表示しています

※食材や学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月分平均	840	34.3
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5