

[令和8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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	麦ごはん わかめふりかけ ツナ入り卵焼き みぞれ汁	鉄分強化献立 	○	生わかめ,粉かつお,★ちりめんじゃこ,ツナ油漬,★たまご,鶏肉,豆腐,牛乳	米,米粒麦,三温糖,★白ごま,炒め油,じゃがいも	玉葱,人参,大根,干し椎茸,なめこ,小松菜,長葱	764 kcal 34.9 g 24.9 g
2 木	ミートビーンズスパゲッティ グリーンサラダ 米粉のポテトドーナツ	絵本のまち板橋 ブックメニュー 「パムとケロの にちようび」	○	豚ひき肉,大豆,ピザチーズ,★たまご,調理用牛乳,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,炒め油,三温糖,じゃがいも,製菓用米粉,バター,揚げ油,粉砂糖	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,トマト缶,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ	772 kcal 32.1 g 28.8 g
3 金	麦ごはん 魚の照り焼き おかか和え 呉汁		○	★鮭(予定),花かつお,豚肉,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ,牛乳	米,米粒麦,三温糖,でんぶん,炒め油	にんにく,生姜,小松菜,キャベツ,人参,大根,ごぼう,こんにゃく,長葱	742 kcal 44.2 g 18.0 g
6 月	フレンチトースト トマトと卵のスープ 小松菜とベーコンのサラダ		○	調理用牛乳,★たまご,鶏肉,ベーコン,牛乳	食パン,バター,砂糖,炒め油,じゃがいも,油,三温糖,★白ごま	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,トマト缶,小松菜,白菜	765 kcal 30.7 g 34.1 g
7 火	ちらし寿司 イカのチリソースがけ 天の川汁 ナタデココ入りセタゼリー	 セタメニュー	○	★あなご,★いか,鶏肉,豆腐,なると,粉寒天,牛乳	米,三温糖,でんぶん,揚げ油,炒め油,ごま油,そうめん,砂糖	たけのこ水煮,人参,干し椎茸,さやえんどう,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	826 kcal 34.5 g 19.1 g
8 水	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,八丁みそ,赤みそ,★たまご,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,でんぶん,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	856 kcal 32.2 g 30.7 g
9 木	西湖(シーホー)豆腐丼 かぼちゃ春巻き 白菜スープ	とれたて村給食 トマト 	○	豚肉,豆腐,鶏ひき肉,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,でんぶん,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油	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,かぼちゃ,白菜,小松菜	832 kcal 34.2 g 24.4 g
10 金	五目あんかけ焼きそば 大豆とポテトのフライ くだもの		○	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,でんぶん,ごま油,じゃがいも,揚げ油	生姜,にんにく,玉葱,人参,干し椎茸,たけのこ水煮,白菜,小松菜,★すいか(予定)	757 kcal 36.2 g 21.4 g
13 月	ひじきごはん 小魚の石垣フライ 玉葱の味噌汁	鉄分強化献立	○	鶏ひき肉,油揚げ,ひじき,高野豆腐,メヒカリドレス(予定),あおのり,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,揚げ油,じゃがいも	人参,枝豆,玉葱,長葱	822 kcal 35.1 g 26.6 g
14 火	バターライス スープカレー レモンドレッシングサラダ 冷凍パイ	 北海道を味わおう!	○	鶏肉,★うずら卵水煮,牛乳	米,バター,じゃがいも,揚げ油,炒め油,はちみつ,油,三温糖	かぼちゃ,人参,★なす,にんにく,生姜,玉葱,しめじ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,レモン(果汁,生),冷凍パイ	772 kcal 24.0 g 22.6 g
15 水	ガーリックトースト チキンマトシチュー にんじンドレッシングサラダ		○	鶏肉,調理用牛乳,牛乳	食パン,ソフトマーガリン,オリーブ油,炒め油,じゃがいも,三温糖,油,バター,小麦粉	にんにく,玉葱,人参,しめじ,トマト缶,トマトピューレ,白菜,きゅうり,粒コーン	757 kcal 26.8 g 37.9 g
16 木	玉葱のかき揚げうどん じゃがいものサラダ フルーツポンチ ジョアストロベリー	とれたて村給食 玉葱 	ジョア	鶏肉,★むきえび,★いか,白ちくわ	うどん,油,小麦粉,揚げ油,じゃがいも,三温糖,砂糖	玉葱,キャベツ,人参,長葱,小松菜,きゅうり,粒コーン,黄桃缶,パイ缶,みかん缶,りんご缶	750 kcal 26.7 g 10.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の納品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。

変更の際は、給食時間の放送などお知らせします。

7月の給食目標
しっかり食べて暑さに負けない体を作ろう!



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月分平均	785	32.6
板橋区学校給食 摂取基準	772~888	26.9~41.5