



令和7年度 7月の献立



板橋区立上板橋第三中学校

日	牛乳	献立	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 火		 四川豆腐丼 チンゲンサイとしめじのスープ メロン	牛乳、冷凍生揚げ、豚ひき肉、大豆 赤みそ、鶏肉	米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん 白ごま	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸 だけのご水煮、チンゲンサイ、しめじ、メロン	829 kcal 34.2 g 28.2 g
2 水		 ココア揚げパン シンデレラシチュー ビーンズサラダ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、大豆、青大豆 ひよこ豆	ココアパン、揚げ油、グラニュー糖 砂糖、炒め油、じゃがいも 生クリーム、小麦粉、バター、油	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、冷凍グリーンピース きゅうり、粒コーン	801 kcal 28.7 g 34.1 g
3 木		 ごはん 鮭の塩焼 カリカリ油揚げのサラダ 利休汁	牛乳、鮭、油揚げ、冷凍豆腐、赤みそ 白みそ	米、米粒麦、砂糖、ごま油、油 じゃがいも、炒め油、練りごま	きゅうり、キャベツ、人参、小松菜、ごぼう、大根 こんにゃく、長ねぎ	736 kcal 35.2 g 20.1 g
4 金		 あんかけ焼きそば お好みポテト 海藻サラダ	牛乳、豚肉、あさり、いか、青のり うすらの卵水煮、かつお節 海藻ミックス	中華めん、油、でんぷん、じゃがいも 揚げ油、砂糖	人参、玉ねぎ、白菜、もやし、干し椎茸 だけのご水煮、生姜、にんにく、チンゲンサイ キャベツ、きゅうり	739 kcal 34.7 g 25.0 g
7 月		 <七夕献立> 七夕ちらし寿司 笹かまぼことししゃもの石垣揚げ 星空フルーツポンチ	牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、刻みのり 笹かまぼこ、ししゃも、青のり 粉寒天	米、砂糖、炒め油、小麦粉、白ごま 揚げ油	人参、かんぴょう、むぎ枝豆、きゅうり、パイン缶 ぶどうジュース、みかん缶、黄桃缶、ナタデココ	785 kcal 31.6 g 23.6 g
8 火		 すき焼き丼 五目みそ汁 とうもろこし	牛乳、豚肉、冷凍豆腐、油揚げ、白みそ	米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん じゃがいも	生姜、しらたき、白菜、長葱、えのきたけ、大根、人参 小松菜、とうもろこし	723 kcal 28.6 g 17.4 g
9 水		 <炭水化物メニュー> 照り焼きチキンバーガー マンハッタンクラムチャウダー 莪わかめのサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、あさり 粉チーズ、莪わかめ	丸パン、でんぷん、炒め油 じゃがいも、油、砂糖、白ごま	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト トマトジュース、トマト缶、きゅうり	731 kcal 35.4 g 29.2 g
10 木		 <とれたて村給食・トマト> サーモントマトパスタ 大豆サラダ バイクドチーズケーキ	牛乳、ベーコン、鮭、粉チーズ、大豆 プレーンヨーグルト、たまご クリームチーズ	スパゲッティ、油、炒め油、砂糖 ごま油、小麦粉、生クリーム	唐辛子、人参、玉ねぎ、しめじ、にんにく、生姜 トマト缶、トマト、キャベツ、きゅうり 赤ピーマン、レモン汁	864 kcal 36.3 g 35.2 g
11 金		 ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが 糸寒天のサラダ	牛乳、ひじき、かつお節、糸寒天 豚肉	米、米粒麦、白ごま、炒め油、三温糖 ごま油、砂糖、じゃがいも	キャベツ、人参、きゅうり、粒コーン、にんにく 生姜、干し椎茸、こんにゃく、玉ねぎ だけのご水煮、冷凍グリーンピース	749 kcal 27.9 g 16.4 g
14 月		 高野豆腐のたまごとじ丼 冬瓜汁 サイダーゼリー	牛乳、鶏肉、高野豆腐、たまご 冷凍豆腐、粉寒天	米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん サイダー	玉ねぎ、エリンギ、人参、冷凍グリーンピース、冬瓜 小松菜、えのきたけ、みかん缶	786 kcal 32.1 g 22.6 g
15 火		 ごはん あじフライ ごまドレッシングサラダ すったて汁	牛乳、あじ、大豆水煮、豚肉、冷凍豆腐 白みそ	米、米粒麦、小麦粉、パン粉、揚げ油 練りごま、白ごま、砂糖、油	人参、きゅうり、キャベツ、もやし、粒コーン、大根 長ねぎ、小松菜	792 kcal 35.2 g 24.3 g
16 水		 胚芽パン チーズオムレツ カラフルサラダ ポテトのポタージュ	牛乳、たまご、ベーコン ダイスチーズ、調理用牛乳	胚芽パン、バター、生クリーム、砂糖 油、白ごま、炒め油、じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり 赤ピーマン、黄ピーマン	765 kcal 33.8 g 35.2 g
17 木		 夏野菜カレーライス ツナサラダ すいか	牛乳、豚肉、ツナ油漬	米、米粒麦、揚げ油、炒め油、小麦粉 砂糖	なす、ズッキーニ、かぼちゃ、にんにく、生姜 玉ねぎ、人参、トマト缶、キャベツ、きゅうり 粒コーン、すいか	839 kcal 27.5 g 28.1 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

7月の給食目標

しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
上板橋第三中学校平均	780	32.4	26.1
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4

暑い夏、水分補給をしっかりと！

旬の食材 トマト



トマトは、夏においしい時期を迎える野菜です。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、トマトには病気を寄せつけない健康になる栄養がたくさん含まれています。

コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。普段は水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲み切りましょう。

スポーツドリンクも上手に使って



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。