

# 令和8年度 7月の献立



板橋区立上板橋第三中学校

日	行事など	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水	旬の食材 【かぼちゃ】		ごまきなトースト シンデレラシチュー ごぼうのカミカミサラダ	牛乳, きな粉, 鶏肉, 調理用牛乳 ひよこ豆, ちりめんじゃこ	食パン, ソフトマーガリン 練りごま, 白ごま, グラニュー糖 炒め油, じゃがいも, 生クリーム 小麦粉, バター, 油, 砂糖, ごま油	かぼちゃ, 人参, 玉ねぎ, 冷凍グリーンピース ごぼう, きゅうり, キャベツ, 粒コーン	761 kcal 28.7 g 36.2 g
2木			ジャージャーめん スパイシーポテトビーンズ キャロットゼリー	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ 白みそ, 八丁みそ, 粉寒天	中華めん, 炒め油, 砂糖, 白ごま でんぷん, じゃがいも, 揚げ油	人参, きゅうり, もやし, たけのこ水煮 にんにく, 生姜, 長ねぎ, 玉ねぎ オレンジジュース	798 kcal 32.1 g 25.2 g
3金	旬の食材 【すいか】		油麩の卵とし井 けんちん汁 すいか	牛乳, 鶏肉, たまご, 刻みのり 油揚げ, 冷凍豆腐	米, 炒め油, 油麩, 砂糖, でんぷん 里芋	玉ねぎ, 水菜, エリンギ, 人参, 大根, ごぼう しめじ, 長ねぎ, すいか	804 kcal 30.7 g 23.9 g
6月	旬の食材 【ズッキーニ】 【とうもろこし】		夏野菜カレーライス ツナサラダ とうもろこし	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, ツナ油漬	米, 揚げ油, 炒め油, 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, とうもろこし	833 kcal 28.2 g 28.5 g
7火	七夕献立		穴子入りちらし寿司 せかまぼことししゃも磯辺揚げ 星空フルーツポンチ	牛乳, 油揚げ, 刻みのり 焼き竹輪, 穴子かば焼き ししゃも, 青のり, 粉寒天	米, 砂糖, 炒め油, 小麦粉, 揚げ油	人参, かんぴょう, きゅうり, ぶどうジュース パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, ナタデココ	833 kcal 29.7 g 24.8 g
8水	旬の食材 【枝豆】		枝豆ごはん さばの塩焼き 切り干し大根のサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳, ちりめんじゃこ, さば 乾燥わかめ, 白みそ, 油揚げ	米, もち米, 油, ごま, 砂糖, ごま油 じゃがいも	枝豆, 切干し大根, 人参, 粒コーン, 小松菜 玉ねぎ	745 kcal 36.1 g 28.2 g
9木	とれたて村 給食		サーモンのトマト Pasta 野菜ガーリックサラダ バイクドチーズケーキ	山形県・最上町 でとれたトマトを 使用します! 牛乳, ベーコン, 鮭 粉チーズ, たまご プレーンヨーグルト クリームチーズ	スパゲッティ, 油, 炒め油, 砂糖 小麦粉, 生クリーム	人参, 玉ねぎ, しめじ, にんにく, 生姜, トマト キャベツ, ブロッコリー, 粒コーン レモン(果汁)	840 kcal 33.7 g 34.8 g
10金			ごはん ひじきふりかけ 鶏肉とじゃがいものみそ煮 茎わかめのサラダ	牛乳, ひじき, 鶏肉, かつお節 赤みそ, 茎わかめ	米, 白ごま, 砂糖 じゃがいも, 炒め油, 油	にんにく, 生姜, しめじ, こんにゃく 人参, 玉ねぎ, たけのこ水煮, 冷凍グリーンピース きゅうり, キャベツ	724 kcal 23.8 g 17.7 g
13月	鉄分強化 メニュー		ごはん 春巻き あさりのスンドゥブ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, あさりむきみ(冷凍) 冷凍豆腐	米, 炒め油, 緑豆春雨(乾), 砂糖 でんぷん, 小麦粉, 春巻きの皮 揚げ油, ごま油	生姜, 人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, もやし にんにく, 玉ねぎ, しめじ, 長ねぎ, キムチ にら, 冷凍みかん	787 kcal 31.0 g 21.4 g
14火			ごはん 鮭の塩焼き ごまドレッシングサラダ 卵とめかぶのスープ	牛乳, 鮭, 冷凍豆腐, たまご めかぶ	米, 練りごま, 白ごま, 砂糖, 油 でんぷん	人参, きゅうり, キャベツ, もやし, 粒コーン 長ねぎ, ほうれんそう	712 kcal 36.0 g 18.6 g
15水			ココア揚げパン ポークビーンズ シーフードサラダ	牛乳, 大豆, 豚肉, 海藻ミックス いか, むきえび	ココアパン, 揚げ油, 砂糖, 油 グラニュー糖, 炒め油, 小麦粉 じゃがいも, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマト缶, キャベツ マッシュルーム水煮, もやし, きゅうり	796 kcal 33.7 g 33.9 g
16木	とれたて村 給食		すき焼き丼 吉野汁 サイダーゼリー	長野県・駒ヶ根市 でとれた玉ねぎを 使用します! 牛乳, 豚肉, 冷凍焼き豆腐, 油揚げ 粉寒天, なると	米, 炒め油, 砂糖, でんぷん サイダー	生姜, しらたき, 白菜, 玉ねぎ, えのきたけ こんにゃく, 人参, 大根, 長ねぎ, 小松菜 みかん缶	752 kcal 28.8 g 17.5 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	782	31.0	25.9
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4

**暑い暑さを乗り越える!** 食欲がないときの食事の工夫

- 少量でもバランスよく食べる**  
主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。
- 冷たい麺は具たくさんにする**
- 酸味やスパイスを利かせて食欲アップ**
- 温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる**

**野菜のおはなし**

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦みがあったり、食感が独特だったりして苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひいろいろな料理で挑戦してみてください。

**8月31日は「野菜の日」**