

令和7年7月献立表

板橋区立赤塚第一中学校

日	曜日	こんだて	材料名			栄養量		
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
1	火	塩昆布ごはん ししゃものピリ辛焼き 五目肉じゃが、牛乳	米、砂糖、油、じゃがいも	塩昆布、ししゃも、鶏肉、白ちくわ、油揚げ、牛乳	生姜、にんにく、玉葱、人参、糸こんにゃく、さやいんげん	798	34.2	20.5
2	水	そぼろピビンバ サムゲタン風スープ くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、白ごま、製菓用米粉	鶏ひき肉、大豆ミート、鶏肉、豆腐、牛乳	生姜、にんにく、長葱、小松菜、人参、だいずもやし、大根、万能ねぎ、黄桃缶	759	31.9	25.1
3	木	おろしスパゲティ 味噌ドレサラダ ごまのハニーマフィン、牛乳	スパゲティ、油、三温糖、バター、砂糖、ごま油、小麦粉、練りごま、はちみつ、黒ごま	ツナ油漬、生わかめ、赤みそ、たまご、牛乳	大根、玉葱、ぶなしめじ、レモン果汁、キャベツ、小松菜、人参もやし	865	32.1	33.8
4	金	車ふの卵とじ丼 ごまあえ サイダーポンチ、牛乳	米、油、車ふ、砂糖、でんぷん、練りごま、白すりごま	鶏肉、たまご、さつま揚げ、牛乳	玉葱、さやいんげん、小松菜、人参、キャベツ、りんご缶、パイン缶、みかん缶	815	29.4	18.7
7	月	七夕にちなんだ献立 ちらし寿司 さばの西京味噌焼き 七夕汁、牛乳	米、砂糖、そうめん	油揚げ、さば、白みそ、鶏肉、豆腐、なると、牛乳	かんぴょう、たけのこ水煮、人参、れんこん、干し椎茸、さやいんげん、小松菜、えのきたけ、長葱	823	37.5	26.6
8	火	とれたて村給食～トマト～ シーホー豆腐丼 中華スープ 杏仁豆腐、牛乳	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	鶏ひき肉、冷凍豆腐、鶏肉、生わかめ、かまぼこ、アガー、調理用牛乳、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、長葱、トマト、にら、チンゲンサイ、大根	774	29.2	19.9
9	水	イタリアンホットサンド コーンシチュー くだもの(冷凍みかん)、牛乳	コッペパン、油、マヨネーズ、じゃがいも、バター、小麦粉	ツナ油漬、ピザチーズ、鶏肉、調理用牛乳、牛乳	玉葱、トマト、人参、粒コーン缶、クリームコーン缶、にんにく、冷凍みかん	846	31.3	40.6
10	木	沖縄風炊き込みごはん もずく入り卵焼き 冬瓜の味噌汁、牛乳	米、もち米、油、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、かまぼこ、刻み昆布、鶏ひき肉、たまご、もずく、豆腐、大豆、赤みそ、白みそ、牛乳	人参、さやいんげん、キャベツ、玉葱、干し椎茸、冬瓜、小松菜、長葱	761	33.2	27.1
11	金	冷やしごまだれうどん チーズポテトビーンズ 牛乳	細うどん、油、白すりごま、練りごま、はちみつ、砂糖、でんぷん、じゃがいも	鶏肉、大豆、粉チーズ、牛乳	きゅうり、もやし、人参、キャベツ	751	31.6	27.3
14	月	アーモンドホットサンド チリコンカン コーンサラダ、牛乳	ミルクパン、アーモンドパウダー、アーモンドダイス、ソフトマーガリン、砂糖、ペンネマカロニ、小麦粉、油、バター、白ごま	金時豆、鶏ひき肉、大豆ミート、牛乳	にんにく、セロリ、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、ポイルトマト、トマトビュレ、キャベツ、粒コーン缶、もやし、小松菜	844	30.2	37.6
15	火	鉄強化献立 ジャージャー丼 ザーサイスープ くだもの(メロン)、牛乳	米、米粒麦、油、砂糖、でんぷん、ごま油	鶏ひき肉、大豆、赤みそ、鶏肉、豆腐、牛乳	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ水煮、長葱、にら、ザーサイ、大根、もやし、干し椎茸、チンゲンサイ、メロン	791	32.6	22.5
16	水	世界の料理～メキシコ～ メキシカンライス 魚のサルサソースがけ ひよこ豆のスープ、牛乳	米、米粒麦、油、バター、小麦粉、でんぷん、オリーブ油、じゃがいも	鶏肉、ふか、ひよこ豆、牛乳	玉葱、人参、粒コーン缶、マッシュルーム水煮、ピーマン、トマトジュース、にんにく、ポイルトマト、キャベツ	787	34.0	23.2
17	木	夏野菜カレーライス カリカリ油揚げのサラダ くだもの(冷凍パイン)、牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ごま油	鶏肉、ピザチーズ、油揚げ、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、粒コーン缶、かぼちゃ、なす、ポイルトマト、枝豆、もやし、小松菜、キャベツ、冷凍パイン	850	24.9	27.8

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります

とれたて村給食 山形県最上町産のトマトが届きます！

7月8日(火)の「西湖(シーホー)豆腐丼」で山形県最上町産のトマトを使用します。今回届けてもらうのは「麗月(れいげつ)」という品種です。甘味があり、果肉がしっかりとしているため、切りやすく料理に適しているという特徴があります。よく味わって食べましょう。

7月の給食の給食目標 しっかり食べて暑さに負けない体を作ろう！

夏バテ予防の基本は、バランスの良い食事です。主食、主菜、副菜、(汁物)を意識した食事を心がけましょう。また、夏でも温かいスープや飲み物を入れると、冷えによる夏バテを予防できます。給食をしっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	805	31.7
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5