

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	1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	わかめごはん ししゃものピリ辛焼き 五目肉じゃが、牛乳	米,米粒麦,白ごま,砂糖,炒め油,じゃがいも	炊き込みわかめ,ししゃも,鶏肉,白ちくね,油揚げ,牛乳	生姜,にんにく,玉葱,人参,糸こんにゃく,冷凍さやいんげん	791	33.9	20.9
2	木	沖縄風炊き込みごはん もずく入り卵焼き 冬瓜入り具だくさんみそ汁、牛乳	米,もち米,炒め油,じゃがいも,卵不使用マヨネーズ,砂糖	鶏肉,かまぼこ,刻み昆布,鶏ひき肉,たまご,沖縄もずく,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ,牛乳	人参,冷凍さやいんげん,玉葱,干し椎茸,冬瓜,キャベツ,小松菜,長葱	756	32.3	26.9
3	金	イタリアンホットサンド コーンシチュー 黄桃缶、牛乳	無塩パン,炒め油,マヨネーズ,じゃがいも,米粉,バター	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,黄桃缶	812	30.8	34.2
6	月	冷やしごまだれうどん ポテトのチーズ焼き パイン缶、牛乳	細うどん,炒め油,白すりごま,練りごま,はちみつ,砂糖,じゃがいも	鶏肉,ピザチーズ,牛乳	きゅうり,もやし,人参,キャベツ,パイン缶	755	32.7	25.9
7	火	ちらし寿司 さわらの西京焼き 七タ汁、牛乳	米,砂糖,そうめん	油揚げ,さわら,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,枝豆,小松菜,えのきたけ,長葱	796	37.5	22.5
8	水	セサミビスキュイパン チリコンカン コーンサラダ、牛乳	無塩パン,バター,砂糖,小麦粉,白すりごま,ペンネマカロニ,炒め油,米粉,油,白ごま	たまご,金時豆,鶏ひき肉,大豆ミート,牛乳	にんにく,セロリー,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,ポイルトマト,トマトピューレ,キャベツ,粒コーン缶,もやし,小松菜	776	31.5	27.2
9	木	鉄ちゃん麻婆丼 ザーサイスープ オレンジ、牛乳	米,米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油,でんぶん	冷凍豆腐,鶏ひき肉,レバーチップ,レンズ豆,赤みそ,鶏肉,豆腐,牛乳	にんにく,生姜,人参,干し椎茸,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,オレンジ	779	32.8	20.9
10	金	おろしスパゲティー 味噌ドレサラダ バイクドチーズケーキ、牛乳	スパゲッティ,油,三温糖,炒め油,砂糖,ごま油,小麦粉,生クリーム	ツナ油漬,刻みのり,生わかめ,赤みそ,クリームチーズ,プレーンヨーグルト,たまご,牛乳	大根,にんにく,玉葱,ぶなしめじ,キャベツ,小松菜,人参,もやし,レモン(果汁,生)	772	30.6	32.1
13	月	車麩の卵とじ丼 ごま和え サイダーボンチ、牛乳	米,炒め油,焼きふ(車ふ),砂糖,でんぶん,練りごま,白すりごま	鶏肉,たまご,さつま揚げ,牛乳	玉葱,冷凍さやいんげん,小松菜,人参,キャベツ,りんご(缶詰),パイン缶,みかん缶	809	29.4	18.0
14	火	メキシカンライス 白身魚のパン粉焼き ひよこ豆のスープ、牛乳	米,米粒麦,炒め油,豆乳,バター,卵不使用マヨネーズ,小麦粉,ソフトパン粉,じゃがいも	鶏肉,あかうお,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,キャベツ	765	34.1	22.5
15	水	ジャージャン丼 卵入りもずくスープ すいか、牛乳	米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぶん,ごま油,白ごま	鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),赤みそ,沖縄もずく,たまご,牛乳	生姜,にんにく,玉葱,人参,たけのこ水煮,長葱,にら,小松菜,すいか	786	31.7	21.6
16	木	カレーライス カリカリ油揚げのサラダ 冷凍ミカンor冷凍パイン 牛乳	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,製菓用米粉,バター,砂糖,油,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,ポイルトマト,冷凍グリーンピース,もやし,小松菜,キャベツ,冷凍みかん	808	25.6	21.5
17	金	終業式(給食なし)						
<ul style="list-style-type: none"> 献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。 アレルギーが心配な方は食材料を注意してご覧ください。 						区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
						7月平均	784	31.9
						板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5

**大山とれたて村給食
山形県最上町(もがみまち)産の
トマトが届きます!**

7月3日(金)の「イタリアンホットサンド」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。トマトを傷つけないよう、1つずつ手作業で収穫してくださっています。甘みがぎゅっと詰まった美味しいトマトです。生産者の方に感謝をして美味しく食べましょう♪

生産者の方からのメッセージ
「最上町は盆地で、昼と夜の寒暖差があるため、作物がおいしく育つにはとても良い環境です。暑い中、ハウスでの作業はとても大変ですが、皆様に届けるためひとつひとつ丁寧に作業しています。今年もおいしいトマトをお送りします!」



**上板橋とれたて村給食
長野県駒ヶ根市(こまがねし)産の
玉ねぎが届きます!**

7月14日(火)「メキシカンライス」で長野県駒ヶ根市産の玉ねぎを使用します。生産者の方に感謝をして美味しく食べましょう♪

生産者の方からのメッセージ
「今年は例年になく栽培が難しい年でしたが、皆さんの笑顔浮かべながら栽培してきました。楽しく、おいしく召し上がってください。」

