



7月 給食献立表



令和7年度

板橋区立赤塚第二中学校

日	曜日	行事 メニュー紹介	こんだて	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	学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小)	牛乳 サンマーメン【神奈川県横浜市】 うすら煮卵 ポテトビーンズフライ <small>染宮さん:じゃがいも 山口さん:玉ねぎ</small>	中華めん,ごま油,油,★ 白ごま,砂糖,でんぷん, じゃがいも	★牛乳,豚肉,うすら卵, 大豆	にんにく,生姜,人参,玉 葱,きくらげ,白菜,もや し,にら,長葱	804	34.4	30.5
2	水		牛乳 ごはん 中華風卵焼き キムチ味噌スープ	米,ごま油,砂糖,でんぷ ん,油,トッポギ,三温糖	★牛乳,豆腐,豚ひき肉, 大豆ミート,たまご,豚 肉,麦みそ,白みそ	人参,にら,長葱,干し椎 茸,白菜キムチ,えのきた け,チンゲンサイ	775	32.6	21.7
3	木	鉄分強化メニュー	牛乳 海鮮天丼(きす・いか) 鉄分たっぷり夏野菜みそ汁 くだもの(小玉冷凍みかん) <small>染宮さん:なす 山口さん:玉ねぎ・じゃがいも</small>	米,小麦粉,油,三温糖, じゃがいも	★牛乳,さす,★いか,た まご,生揚げ,乾燥わか め,★あさりむきみ,赤 みそ,白みそ	人参,かぼちゃ,なす,玉 葱,小松菜,長葱,冷凍み かん	831	35.6	17.8
4	金		牛乳 ジャンバラヤ 魚のミモザ焼き キャベツ入りジャーマンポテト <small>山口さん:玉ねぎ・じゃがいも</small>	米,麦,油,★バター,マヨ ネーズ,じゃがいも	★牛乳,ウィンナー,ポ ンレスハム,白身魚,た まご,ベーコン	にんにく,セロリ,玉葱, トマト缶,赤パプリカ,パ セリ,キャベツ,人参	810	31.4	35.7
7	月	七夕 季節の食材 (とうもろこし)	牛乳 夏ちらし 山口さんのとうもろこし 天の川汁 おほしさまゼリー <small>山口さん:とうもろこし</small>	米,砂糖,★白すりごま, ★白ごま,そうめん,白玉 麩	★牛乳,鶏肉,油揚げ,あ なご蒲焼き,冷凍豆腐, なると,粉寒天	かんぴょう,人参,ごぼ う,干し椎茸,枝豆,大根, 長葱,とうもろこし,ぶど うジュース,ナタデココ	778	29.3	20.2
8	火	とれたて村 区内一斉食材 (トマト)	牛乳 なすとトマトのスパゲティ 豆腐入り海藻サラダ チョコケーキ <small>染宮さん:なす 山口さん:きゅうり</small>	スパゲティ,オリーブ 油,三温糖,油,砂糖,薄 力粉,★無塩バター,★ チョコチップ	★牛乳,豚ひき肉,赤み そ,★ピザチーズ,海草 ミックス,冷凍豆腐,花 かつお,たまご,★調理 用牛乳	にんにく,生姜,唐辛子, 玉葱,人参,トマト,トマ ト缶,トマトピューレ,な す,もやし,大根,きゅう り	789	30.4	26.4
9	水	世界の料理	牛乳 セサミビスキュイパン ポトフ【フランス】 かにかまサラダ <small>山口さん:じゃがいも・きゅうり</small>	★ミルクパン,★バター, 砂糖,薄力粉,★白すりご ま,油,じゃがいも	★牛乳,たまご,豚肉, ベーコン,ウィンナー, 大豆,かにかま,風味かまぼこ	セロリ,にんにく,生姜, 人参,玉葱,キャベツ, きゅうり,コーン缶	778	31.2	34.2
10	木	季節の食材 (あじ・じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 五目おこわ 豆アジの唐揚げ 山口さんのじゃがいもそぼろ煮 <small>山口さん:玉ねぎ・じゃがいも</small>	米,もち米,油,三温糖,で んぷん,油,じゃがいも	★牛乳,鶏肉,油揚げ,豆 あじ,豚ひき肉	生姜,ごぼう,人参,干し 椎茸,さやいんげん,玉 葱,冷凍グリーンピース	832	37.1	28.9
11	金	世界の料理	牛乳 西湖豆腐丼【中国】 華風あえ 杏仁プリン <small>染宮さん:なす・きゅうり 石井さん:トマト</small>	米,麦,油,砂糖,ごま油,で んぷん,三温糖,★生ク リーム	★牛乳,冷凍豆腐,鶏ひ き肉,大豆ミート,赤み そ,アガー,★調理用牛 乳	にんにく,生姜,人参,長 葱,にら,干し椎茸,たけ のこ,トマト,きゅうり, なす	823	29.3	27.5
14	月	世界の料理	牛乳 イギリス食パン・いちごジャム シェパースパイ【イギリス】 スコッチブロス【イギリス】 果物(プラム) <small>山口さん:玉ねぎ・じゃがいも 石井さん:トマト</small>	★山型食パン,いちご ジャム,オリーブ油,じゃ がいも,ポテトパウダー, ソフトマーガリン,油,押 麦	★牛乳,豚ひき肉,大豆 ミート,レンズ豆,豆乳, ★ピザチーズ,ベー コン,鶏肉,ひよこ豆	にんにく,玉葱,人参,ト マト,トマトピューレ,セ ロリ,大根,プラム	782	34.9	27.8
15	火	日本の郷土料理	牛乳 ごはん さんが焼き【千葉県】 荳わかめのさんぴら のっぺい汁 <small>染宮さん:なす・きゅうり 山口さん:玉ねぎ・じゃがいも 石井さん:トマト</small>	米,三温糖,★白ごま,油, ごま油,竹輪,でんぷん	★牛乳,まさば豆腐,赤 みそ,豚肉,鶏肉,生揚げ	生姜,長葱,しそ葉,人参, ごぼう,糸こんにゃく,荳 わかめ,唐辛子,大根,小 松菜,しめじ,こんにゃく	770	32.0	25.7
16	水		牛乳 かきたまうどん キャラメルポテト <small>染宮さん:なす・きゅうり 山口さん:玉ねぎ・じゃがいも 石井さん:トマト</small>	うどん,油,でんぷん,さ つまいも,油,三温糖,★ 無塩バター,★アーモン ド	★牛乳,鶏肉,油揚げ,か まぼこ,たまご	人参,大根,小松菜,白菜, 長葱,えのきたけ	820	27.1	34.0
17	木	給食委員の多数決により デザート決定	牛乳 七穀米の夏野菜カレー きのこサラダ 準備時間目標達成!! お楽しみデザート	米,七穀米,油,じゃがい も,★バター,小麦粉,赤 さば,オリーブ油,砂糖	★牛乳,鶏肉,★ピザ チーズ,★プレーンヨー ルト,★シャーベット	にんにく,生姜,玉葱,人 参,トマト,りんご,セロ リ,ズッキーニ,なす,し めじ,きゅうり,キャバ ツ,もやし	831	23.7	26.9
18	金		終業式						

○食材入荷などの状況で、献立を変更する場合があります。
○アレルギー対応食品には、★印を表示しています。
○学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

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)
7月平均	802	31.5
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

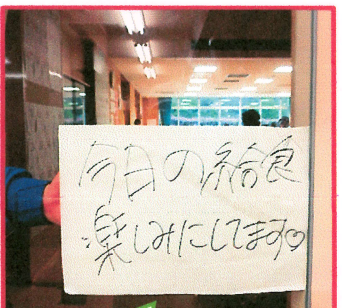


7日(月)山口さんのとうもろこし
西台に畑がある山口さんのとうもろこしを使用します。当日、7年生がとうもろこしの皮むき体験を行ないます。

~とれたて村~
8日(火) トマト(山形県)
トマトは夏の代表的な野菜です。世界的に見るとトマトを生で食べる国はめずらしく、料理の材料としてトマトを使うことが多いようです。今回は新鮮なトマトを使ってトマトソースを作ります。



ホームページで給食室の様子を毎日紹介しています



給食室の小窓にステキなメッセージが届きました