



7月 給食献立表



令和8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	1人分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
1	水	♡赤二中人気メニュー	牛乳 ごはん 中華風卵焼き ♡キムチ味噌スープ くだもの(冷凍みかん)	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,あみそ,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,冷凍みかん	815	33.2	21.7
2	木	鉄分強化メニュー 季節の食材	牛乳 海鮮天丼(きす・いか) 鉄分たっぷり夏野菜みそ汁 ピリ辛かぶきゅうり <small>染宮さん:なす 山口さん:じゃがいも・きゅうり</small>	米,小麦粉,油,三温糖,じゃがいも,ごま油	★牛乳,きす,いか,たまご,生揚げ,わかめ,★あさり,あみそ,白みそ	人参,かぼちゃ,なす,玉葱,小松菜,長葱,きゅうり,かぶ,生姜	808	35.6	18.2
3	金	とれたて村 (山形県最上町産トマト) 世界の料理	牛乳 黒砂糖パン・はちみつ シェパースパイ【イギリス】 スコッチブロス【イギリス】 くだもの(プラム) <small>山口さん:じゃがいも</small>	★黒砂糖食パン,オリーブ油,じゃがいも,ポテトパウダー,マーガリン,押麦	★牛乳,豚ひき肉,大豆ミート,レンズ豆,豆乳,★ピザチーズ,鶏肉	イチゴジャム,にんにく,玉葱,人参,トマト,トマト缶,セロリ,大根,キャベツ,プラム	787	33.2	26.5
6	月	季節の食材 ♡赤二中人気メニュー	牛乳 なすとトマトのスパゲティ シーフードマリネ ♡チョコケーキ <small>染宮さん:なす 石井さん:トマト</small>	スパゲッティ,オリーブ油,油,三温糖,砂糖,薄力粉,★無塩バター,★チョコチップ	★牛乳,豚ひき肉,大豆ミート,レンズ豆,赤みそ,★チーズ,いか,★たご,★えび,わかめ,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,なす,レタス,セロリ	840	39.0	25.7
7	火	七夕 学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小) ♡赤二中人気メニュー	牛乳 夏ちらし ♡鶏の唐揚げ 天の川汁 おほしさまラスク	米,砂糖,小麦粉,でんぷん,油,豆腐めん,白玉麩,マーガリン,三温糖	★牛乳,油揚げ,鶏もも肉,鶏肉,冷凍豆腐,なると	人参,ごぼう,かんぴょう,干し椎茸,コーン缶,枝豆,生姜,にんにく,大根,長葱	834	31.6	29.3
8	水	8年生職場体験 世界の料理	牛乳 西湖豆腐丼【中国】 切り干し大根のナムル 白ごまプリン <small>石井さん:トマト</small>	米,麦,油,砂糖,ごま油,でんぷん,★白ごま,★練りごま,★生クリーム	★牛乳,冷凍豆腐,鶏ひき肉,大豆ミート,赤みそ,★調理用牛乳,アガー	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸,だけのこと,トマト,切り干し大根,小松菜,もやし	838	29.5	28.0
9	木	8年生職場体験	牛乳 手作りウインナーロール ポークビーンズシチュー フルーツヨーグルト <small>山口さん:じゃがいも</small>	強力粉,砂糖,★生クリーム,★バター,じゃがいも,油,小麦粉	★牛乳,たまご,★調理用牛乳,ウインナー,豚肉,白いんげん,★プレーンヨーグルト	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム,トマト缶,黄桃缶,パイナップル缶	852	32.5	38.3
10	金	8年生職場体験 日本の郷土料理 ♡赤二中人気メニュー	牛乳 ごはん 魚のもずくあんかけ【沖縄県】 ♡茎わかめのきんぴら だご汁【熊本県】	米,でんぷん,油,砂糖,★白ごま,三温糖,ごま油,小麦粉	★牛乳,めだい,もずく,豚肉,くさわかめ,鶏肉	生姜,人参,ごぼう,系こんにゃく,唐辛子,小松菜,大根,干し椎茸,長葱	811	30.3	19.5
13	月	♡赤二中人気メニュー	牛乳 ♡味噌ラーメン うずら煮卵 タピオカのココナッツミルク	中華めん,ごま油,油,砂糖,★白ごま,★練りごま,ラード,タピオカパール	★牛乳,豚肉,赤みそ,うずら卵,★調理用牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,白菜,もやし,だけのこ,にら,コーン缶,長葱,みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶,★ココナッツミルク	776	29.7	26.2
14	火	とれたて村 (長野県駒ヶ根市産玉ねぎ)	牛乳 ゆかりごはん めひかりのごま揚げ 山口さんのじゃがいもそぼろ煮 <small>山口さん:じゃがいも</small>	米,もちきび,小麦粉,★黒ごま,★白ごま,油,じゃがいも,三温糖,でんぷん	★牛乳,めひかり,豚ひき肉	ゆかり,生姜,人参,玉葱,グリーンピース	807	34.2	23.5
15	水	世界の料理	牛乳 ホットツナドッグ ポトフ【フランス】 くだもの(冷凍マンゴー)	★ショートニングパン,油,マヨネーズ,じゃがいも	★牛乳,ツナ,★ピザチーズ,豚肉,ベーコン,ウインナー,大豆	玉葱,コーン缶,セロリ,にんにく,生姜,人参,キャベツ,マンゴー	774	34.2	37.6
16	木	日本の郷土料理	牛乳 ごはん・小松菜のふりかけ 和風厚焼き卵 のっぺい汁【新潟県・他】 <small>染宮さん:なす 山口さん:じゃがいも・きゅうり 石井さん:トマト</small>	米,油,★白ごま,油,砂糖,里芋,竹輪,でんぷん	★牛乳,ちりめんじゃこ,鶏ひき肉,たまご,鶏肉,油揚げ	小松菜,玉葱,人参,干し椎茸,さやいんげん,大根,ごぼう,しめじ,こんにゃく,長葱	774	30.9	22.0
17	金	給食委員の多数決により デザート決定	牛乳 七穀米・板橋産夏野菜のカレー 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,油,じゃがいも,★バター,油,小麦粉,赤ざらめ,オリーブ油,砂糖	★牛乳,鶏肉,★ピザチーズ,★デザート	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,キャベツ,きゅうり,もやし	824	26.3	26.4

○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
負けない体をつくらう

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月平均	811	32.3
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4



給食室の様子をホームページで毎日紹介しています

