

令和7年

7月分 献立表



板橋区立 高島第一中学校

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
『半夏生（はんげしょう）』は、夏至（けし）から数えて11日に当たる日を指します。今年は7月1日です。農作業の目安として、田植えを半夏生までに終わらせるとよいとされています。関西地方では、半夏生に「たこ」を食べる習慣が昔からあります。	1日 はんげしょう ＜半夏生メニュー＞ ひ 冷やしごまだれうどん たこぺったん おうとう かん 黄桃缶（ハーフ）	2日 B時程 ＜SDGs給食＞ むぎ 麦ごはん エコふりかけ あかうお うめ 【SDGsメニュー】 赤魚の梅みそ焼き もずく いりかきたま汁	3日 ごはん まいぼー 麻婆なす はるさめ 春雨サラダ	4日 はちみつレモントースト ポークビーンズ シーフードサラダ
7日 ＜七夕メニュー＞ ごもく ずし 五目ちらし寿司 きびなごの てん 天ぷら そうめん汁 たなばた 七夕ゼリー (ナタデココ入りぶどうゼリー)	8日 ＜とれたて村給食＞ ～山形県最上町産トマト～ むらもがみちさん い とれたて村最上町産トマト入り しー ばー どうふ どん 西湖豆腐丼 もやしのナムル メロン	9日 ＜鉄分強化献立＞ パンプキンパン サーモンシチュー てっこう 鉄骨ごまサラダ 【鉄分強化献立】 鉄強化キャラクター「鉄ちゃん」	10日 ね とうにゅうたんたん めん 練りごま豆乳坦々つけ麺 ジャーマンポテト	11日 わかめ い えだまめ 入り枝豆ごはん アジフライ とうがん じる 冬瓜汁
14日 ＜宮城県の郷土料理＞ せんたいふ たまご どん 仙台麩の卵とじ丼 みそ汁 こだま 小玉すいか	15日 とうもろこしごはん さかな あまから あ 魚（ふか）の甘辛揚げ さわに わん 沢煮碗	16日 スパゲッティナポリソース いろど 彩りサラダ りんごとヨーグルトのケーキ	17日 なつやさい こめこ 夏野菜の米粉カレーライス らっきょうドレッシングサラダ サイダーポンチ	18日 終業式 (給食はありません)

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。

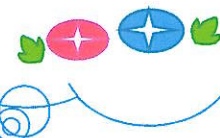
★★★ こまめに水分補給をしましょう! ★★★

水分補給は、室内にいても、喉が渇いていなくても、日常生活の中で適度に行うことが大切です。

- 一気に飲まないで、少しずつこまめに飲みましょう
- 喉が乾く前に飲むことが大切です
朝起きたとき、運動するとき、お風呂の前後 など
- 飲み物は甘くない水やお茶をとるようにしましょう
汗をかいたときは塩分補給も忘れずに!

● 熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう!! ●

9/1（月）始業式（給食はありません）
9/2（火）2学期の給食スタート!





日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		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 火	＜半夏生（はんげしょう）メニュー＞ 冷やしごまだれうどん たこべったん 黄桃缶（ハーフ） 半夏生とは夏至から数えて111日に当たる日。田植えを終わらせる目安とされています。関西地方ではたこを食べる習慣があります。	牛乳 生わかめ 鶏肉 ★大豆 ★たこ あおさこ ★たまご 調理用牛乳 粉かつお	冷凍細うどん 砂糖 白ごま 練りごま はちみつ ごま油 小麦粉 揚げ油	さやいんげん ★もやし キャベツ 人参 粒コーン缶 長葱 紅生姜 黄桃缶	755 kcal 30.6 g 25.8 g
2 水	＜SDGs給食＞ 麦ごはん エコふりかけ【SDGsメニュー】 赤魚の梅みそ焼き もずく入りかきたま汁	牛乳 刻み昆布 赤魚 赤みそ（辛） 鶏肉 ★豆腐 もずく ★たまご	米 押麦 白ごま 三温糖 砂糖 ごま油 でんぷん	梅びしお 小松菜 玉葱 人参 長葱	756 kcal 35.9 g 23.1 g
3 木	ごはん 麻婆なす 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 ★大豆ミート 赤みそ（辛）	米 米粒麦 じゃがいも 揚げ油 炒め油 三温糖 ごま油 でんぷん ★緑豆春雨（乾） 白ごま	なす にんにく 生姜 だけのご水煮 人参 長葱 たら 干し椎茸 きゅうり キャベツ 粒コーン缶	791 kcal 27.4 g 20.8 g
4 金	はちみつレモントースト ポークビーンズ シーフードサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン ★大豆 ★いか ★むきえび 生わかめ	食パン はちみつ バター 砂糖 炒め油 じゃがいも 赤ざらめ 小麦粉 油 白ごま	レモン セロリ 人参 玉葱 マッシュルーム水煮 トマトピューレ きゅうり キャベツ 粒コーン缶	755 kcal 33.4 g 28.6 g
7 月	＜七夕メニュー＞ 五目ちらし寿司 きびなごの天ぷら そうめん汁 七夕ゼリー（ナタデココ入りぶどうゼリー）	牛乳 鶏肉 ★油揚げ ★きびなご ★たまご ★豆腐 粉寒天	米 米粒麦 砂糖 白ごま 小麦粉 揚げ油 そうめん 星の麩	人参 だけのご水煮 干し椎茸 さやいんげん 大根 えのきだけ 長葱 オクラ ぶどうジュース ★ナタデココ	757 kcal 27.3 g 21.5 g
8 火	＜とれたて村給食（山形県最上町産トマト）＞ とれたて村最上町産トマト入り西湖豆腐（しーほーどうふ）丼 もやしのナムル メロン	牛乳 豚ひき肉 ★うすら卵水煮 ★冷凍豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 だけのご水煮 長葱 トマト【とれたて村】 たら ★もやし ★メロン	771 kcal 30.1 g 23.7 g
9 水	＜鉄分強化献立＞ パンプキンパン サーモンシチュー 鉄骨ごまサラダ【鉄分強化献立】 鉄強化キャラクター 鉄ちゃん	牛乳 さけ ベーコン 調理用牛乳 ひじき	パンプキンパン じゃがいも 炒め油 小麦粉 キャノーラ油 バター 生クリーム 白すりごま 練りごま 油 砂糖	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 パセリ 小松菜 切干大根 ★枝豆	756 kcal 31.6 g 30.4 g
10 木	練りごま豆腐担々つけ麺 ジャーマンポテト	牛乳 豚ひき肉 ★豆腐 赤みそ（辛） 白みそ（辛） ベーコン	蒸し中華めん ごま油 白ごま 炒め油 練りごま じゃがいも バター	にんにく 生姜 だけのご水煮 人参 玉葱 小松菜 粒コーン缶 パセリ	755 kcal 30.1 g 27.7 g
11 金	わかめ入り枝豆ごはん アジフライ 冬瓜汁	牛乳 炊き込みわかめ あじ ★たまご 鶏肉 ★豆腐 生わかめ	米 米粒麦 白ごま 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 揚げ油	★枝豆 人参 冬瓜 長葱 小松菜	758 kcal 31.4 g 22.2 g
14 月	＜宮城県のお土産料理＞ 仙台麩の卵とし汁 みそ汁 小玉すいか	牛乳 鶏肉 ★油揚げ ★たまご 生わかめ 白みそ（辛） 赤みそ（辛）	米 押麦 仙台麩（油麩） 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉葱 人参 わけぎ 大根 長葱 小松菜 ★すいか	783 kcal 31.7 g 21.1 g
15 火	とうもろこしごはん 魚（ふか）の甘辛揚げ 沢煮碗	牛乳 ふか 豚肉 生わかめ	米 米粒麦 でんぷん 油 砂糖 白ごま	とうもろこし さやいんげん 生姜 ごぼう 人参 大根 だけのご水煮 長葱 水菜	757 kcal 27.6 g 22.9 g
16 水	スパゲッティナポリソース 彩りサラダ りんごとヨーグルトのケーキ	牛乳 ボンレスハム 豚肉 ウィンナー 粉チーズ たまご プレーンヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 炒め油 三温糖 砂糖 グラニュー糖 油 薄力粉	にんにく 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム水煮 トマトピューレ キャベツ ブロッコリー 粒コーン缶 ★りんご レモン	778 kcal 27.8 g 23.8 g
17 木	夏野菜の米粉カレーライス らっきょうドレッシングサラダ サイダーボンチ	牛乳 豚肉 ツナ油漬	米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 米粉 油 はちみつ 赤ざらめ 白すりごま 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉葱 かぼちゃ スズキナ なす トマトペースト キャベツ きゅうり らっきょう 黄桃缶 ★パイナップル みかん缶	842 kcal 25.8 g 24.4 g
18 金	終業式（給食はありません）				

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※アレルギー対応食品★



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月平均	772	30.1
板橋区立高島第一中学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」を！

毎日、暑い日が続いていますね。この時期、特に気をつけなければいけないのが「熱中症」です。”いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症リスクが高まります。『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して、健康な生活を送るようにしましょう！