



# 令和4年 7月分献立表



板橋区立板橋第四小学校

日	曜日	こ ん だ て	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	あおまめ 青豆ごはん ごまあえ さつま汁	こめ, もちごめ, 油, さとう, 練りごま, 白ごま, じゃがいも	牛乳, ぶたひき肉, きざみこんぶ, 青だいず, 油あげ, とり肉, とうふ, 赤みそ, 白みそ	にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, 青な	599	24.3
4	月	ツナごはん 魚の南部焼き すまし汁	こめ, むぎ, 黒ごま, 白ごま	牛乳, ツナ水煮, 油あげ, さかな, とうふ, 生わかめ	にんじん, だいこん, 長ねぎ, 青な	600	29.2
5	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮	コッペパン, 油, こむぎこ, じゃがいも, バター, 生クリーム	牛乳, ぶたひき肉, ピザチーズ, とり肉, ちょうり用牛乳, とう乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, パセリ	604	25.0
6	水	ペンネアラビアータ キャベツサラダ セサミマフィン	ペンネマカロニ, 油, さとう, ごま油, こむぎこ, 練りごま, はちみつ, 黒ごま	牛乳, ぶた肉, ウィンナー, ベーコン, たまご	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, トマト, ボイルトマト, キャベツ, きゅうり, みずな	671	25.4
7	木	ごもく 五目ちらし寿司 ししゃものピリ辛焼き 七タ汁	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, あしたばうどん	牛乳, 油あげ, ししゃも, とり肉, とうふ	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, かんぴょう, さやえんどう, しょうが, にんにく, たまねぎ, えのきたけ, だいこん, 長ねぎ,	613	25.7
8	金	キムチ丼 わかめとたけのこのスープ メロン	こめ, むぎ, ごま油, さとう, 油, でんぷん	牛乳, ぶた肉, だいず, はっちょうみそ, とり肉, 生わかめ	にんにく, たまねぎ, もやし, 長ねぎ, たら, 白菜キムチ, しょうが, にんじん, たけのこ, メロン	612	26.6
11	月	チリビーンズライス さいころサラダ	こめ, むぎ, 油, さとう, じゃがいも, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいず	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, トマトピューレ, つぶコーン, きゅうり	599	23.3
12	火	まいぼー 麻婆豆腐丼 中華サラダ	こめ, おしむぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, ぶたひき肉, だいず, れいとう豆腐, 赤みそ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, 長ねぎ, たら, キャベツ, きゅうり, もやし	630	25.7
13	水	具だくさんかけうどん ☆板橋区産じゃがいものビーンズポテト スイカ	れいとううどん, 油, さといも, でんぷん, じゃがいも, あげ油	牛乳, ぶた肉, 油あげ, 生わかめ, だいず, あおさ	にんじん, 青な, 長ねぎ, キャベツ, ほししいたけ, スイカ	602	28.9
14	木	むぎ 麦ごまごはん 魚のバーベキューソース 根菜汁	こめ, おしむぎ, 白ごま, さとう, ごま油, さといも, でんぷん	牛乳, さかな, 油あげ	りんご, にんにく, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, れんこん, だいこん, 青な	624	27.5
15	金	くるぎとう 黒砂糖パン スパニッシュオムレツ 野菜スープ 冷凍みかん	黒ざとうコッペパン, じゃがいも, 油	牛乳, ロースハム, たまご, とり肉	たまねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, トマトピューレ, しょうが, キャベツ, えのきたけ, れいとうみかん	603	27.6
19	火	なつやさい 夏野菜カレーライス 海藻サラダ	こめ, むぎ, じゃがいも, 油, こむぎこ, バター, 砂糖	ぶた肉, ちょうり用牛乳, ピザチーズ, かいそうミックス	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, さやいんげん, りんご, キャベツ, つぶコーン, オレンジジュース	658	19.2

毎月19日は食育の日です

## 7月

の指導目標

- ◎給食指導：きれいなもりつけをしよう
- ◎栄養指導：暑さに負けない体をつくろう



××××××××××××××××

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。  
 ※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち、「7-モト、キューナツ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。  
 なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。  
 ☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、公費で購入して児童生徒に提供しています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
7月分平均	554	618	696	23.2	25.7	28.7
板橋区学校給食摂取基準	548~618	611~689	688~776	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.8