



令和4年 7月分献立表



板橋区立北野小学校

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	チンジャオロース丼 カレービーンズポテト	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油、 じゃがいも、あげ油	牛乳、ぶた肉、だいず	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、しょうが、にんにく	638	25.4
4	月	枝豆ごはん 魚(赤魚)の醤油麹焼き みそ汁	こめ、むぎ	牛乳、あかうお、 とうふ、なまわかめ、 白みそ、赤みそ	えだまめ、にんじん、だいこん、 はくさい、えのきたけ、 長ねぎ、こまつな	638	29.6
5	火	<板橋ふれあい農園会給食> ☆板橋区産じゃが芋のマーボー丼 中華サラダ スティックパン缶	こめ、むぎ、 立 じゃがいも、 あげ油、油、さとう、 ごま油、でんぷん、 白ごま	牛乳、ぶたひき肉、 赤みそ、なまわかめ	なす、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、にら、 キャベツ、きゅうり、もやし、 パイ	603	19.2
6	水	ペンネアラビアータ ツナ入りオムレツ 茎わかめ入りごまドレッシングサラダ	ペンネマカロニ、油、 じゃがいも、さとう、 ねりごま、白ごま	牛乳、ぶた肉、 ウィンナー、ツナ、 たまご、くきわかめ	にんにく、玉ねぎ、 マッシュルーム、ピーマン、 ポイルトマト、とうがらし、 にんじん、キャベツ、 だいこん、つぶコーン	600	29.6
7	木	五目ちらし寿司 豆あじのから揚げ 七夕汁	こめ、むぎ、さとう、 白ごま、 こむぎ ご、 あげ油、 そうめん	牛乳、油あげ、 まめあじ、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、 さやいんげん、だいこん、長ねぎ、 えのきたけ、オクラ	622	23.9
8	金	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮	コップパン、油、 こむぎ ご、 じゃがいも、バター、 なまクリーム	牛乳、ぶたひき肉、 ピザチーズ、とり肉、 ちようりよう牛乳、 とうゆ	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、パセリ	601	25.1
11	月	ガパオライス 豆腐と卵のスープ 冷凍みかん	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油	牛乳、とり肉、とうふ、 たまご	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ズッキーニ、ピーマン、 赤パプリカ、こまつな、 れいとうみかん	633	24.9
12	火	五目わかめラーメン スティックスウィートポテト	れいとううどん、油、 さつまいも、あげ油、 水あめ、はちみつ	牛乳、いか、とり肉、 なまわかめ	にんにく、しょうが、はくさい、 にんじん、たけのこ、こまつな、 長ねぎ、ほししいたけ	647	21.3
13	水	セサミトースト テリコンカン ひじきとパプリカのサラダ	食パン、白ごま、 ソフトマーガリン(乳不使 用)、 グラニューとう、油、 じゃがいも、さとう	牛乳、白いんげん、 ぶたひき肉、ベーコン、 ひじき	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ポイルトマト、 トマトピューレ、キャベツ、 つぶコーン、きゅうり、だいこん、 あかパプリカ、きパプリカ	613	23.8
14	木	ごはん 鯖のみそだれ焼き ゆで野菜のり和え 冬瓜と卵のすまし汁	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも、油	牛乳、さば、白みそ、 赤みそ、花かつお、 きざみのり、とり肉、 とうふ、たまご	しょうが、えのきたけ、 にんじん、キャベツ、こまつな、 とうがん、長ねぎ、みずな	647	31.0
15	金	エビコーンピラフ 丸ごとわかめスープ メロン	こめ、むぎ、 バター 、油、 でんぷん、ごま油、 白ごま	牛乳、とり肉、むきえび、 とうふ、くきわかめ、 なまわかめ、 めかぶわかめ	玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、 ピーマン、たけのこ、えのきたけ、 長ねぎ、しょうが、 メロン	600	22.2
19	火	夏野菜のカレーライス もやしのごま酢 サイダーボンチ	こめ、むぎ、油、じゃがいも、 こむぎ ご、 バター 、 さとう、ごま油、白ごま	牛乳、とり肉、 ちようりよう牛乳、 ピザチーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、かぼちゃ、なす、 ポイルトマト、 りんご 、 こまつな、もやし、 みかん 、 パイ 、 おうとう	680	19.8

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、落花生」とそれに準じた食品のうち、「7-mond、カヌーザツ、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	562	627	707	22.3	24.7	27.5
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

