

令和6年7月分献立表

板橋区立北野小学校

日曜日	曜日	こんだて	牛乳	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	月	【鉄分強化】 ミルクトースト ◆レンズ豆のスープ じゃがいものハニーサラダ	○	食パン、グラニューとう、乳不使用マーガリン、オリーブ油、油、あげ油、じゃがいも、はちみつ	牛乳、レンズまめ、ぶた肉、ベーコン、コンデンスミルク	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム	602	21.8
2	火	きびごはん ☆ガーリックチキン ごまあえ かきたま汁	○	こめ、むぎ、きび、さとう、でんぷん、ねりごま、白すりごま	牛乳、とり肉、たまご、とうふ、なまわかめ、	にんじん、玉ねぎ、にんにく、もやし、キャベツ、こまつな、みずな	631	28.9
3	水	【板橋ふれあい農園会給食】 ☆板橋区産ポテのマーボー丼 海藻入り大根サラダ	○	こめ、むぎ、☆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、かいそうミックス	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、だいこん、つぶコーン	613	18.9
4	木	チャーハン みそワントンスープ メロン	○	こめ、むぎ、油、ごま油、ウェーブワントン	牛乳、なると、やき豚、ぶたひき肉、赤みそ、白みそ	にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、ほししいたけ、つぶコーン、長ねぎ、チンゲンサイ、メロン	599	22.2
5	金	【七夕の行事食】 わかめごはん めだいの西京焼き 七夕そうめん汁 七夕フルーツミックス	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、そうめん、ほしがたふ	牛乳、めだい、白みそ、とり肉、たきこみわかめ	にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、パイン、みかん、おうとう、ほしがたナタデココ	596	25.6
8	月	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 冷凍パイン	○	コッペパン、油、こむぎこ、じゃがいも、なまクリーム、乳不使用マーガリン	牛乳、ぶたひき肉、だいた、ピザチーズ、とり肉、ちょうりょう牛乳、とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、パイン	599	24.7
9	火	☆麦ごはん 家常豆腐 甘酢あえ	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、さとう、でんぷん	牛乳、冷凍なまあげ、ぶた肉、赤みそ	しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、きゅうり、だいこん	623	26.4
10	水	北海ラーメン 大学芋	○	むしちゅうかめん、あげ油、ごま油、油、さつまいも、乳不使用マーガリン、さとう、水あめ、黒ごま	牛乳、いか、むきえび、ぶた肉、なまわかめ、赤みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、つぶコーン、小松菜	614	23.9
11	木	【とれたて村給食】 ごはん ☆赤魚の長野県産玉ねぎソース おひたし 冬瓜汁	○	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、油	牛乳、あかうお、花かつお、とうふ、なまわかめ	☆玉ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、とうがん、長ねぎ	597	26.9
12	金	ガパオライス わかめと卵のスープ 小玉すいか	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、ごま油	牛乳、とり肉、たまご、なまわかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、しめじ、こまつな、こだますいか	627	24.4
16	火	豚肉のしぐれごはん 豆あじの香り揚げ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、でんぷん、あげ油、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、豆あじ、とうふ、白みそ、なまわかめ	ごぼう、さやいんげん、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、こまつな	608	24.6
17	水	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ ☆カルピスポンチ	○	スパゲッティ、油、オリーブ油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ベーコン、ツナ、たまご	にんにく、玉ねぎ、ポイルトマト、なす、にんじん、パイン、おうとう、みかん	623	30.4
18	木	ビーンズドライカレー さいころサラダ	ジョア	こめ、むぎ、油、さとう、じゃがいも	ジョア(マスカット)、ぶたひき肉、だいた	にんにく、しょうが、セロリー、マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、つぶコーン	604	21.2

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「えび、かに、小麦、卵、乳、アーモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
 調味料および加工品については各学校で異なります。
 ◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。
 ☆マークのじゃがいもは、板橋区の食育推進事業のひとつとして、板橋区の農家の方々が生産した農作物を使用しています
 ☆マークの玉ねぎは、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています

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	547	610	688	22.3	24.6	27.5
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9