



# 令和4年7月 献立表



反橋区立下赤塚小学校

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	ごはん 黒ムツの三味焼き 野菜ののり和え かきたま汁	こめ, むぎ, さとう, 白ごま, あられふ, でんぷん	牛乳, クロムツ, 白みそ, きざみのり, とうふ, なまわかめ, たまご	しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, にんじん, キャベツ, 青な	615	29.3
4	月	チンジャオロース丼 青のりビーンズポテト メロン	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, あおさこ	たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが, にんにく, メロン	667	25.5
5	火	ペンネアラビアータ ツナ入りオムレツ フルーツポンチ	ペンネマカロニ, 油, じゃがいも, さとう	牛乳, ぶた肉, ウィンナー, ツナ, たまご	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, バイン, りんご, おうとう	603	27.7
6	水	<ふれあい農園会給食:じゃがいも> ごはん 中華サラダ ☆板橋区産じゃがいものマーボーポテト	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, 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	602	18.8
7	木	五目ちらし寿司 豆あじのから揚げ 七タ汁 天の川ゼリー	こめ, むぎ, さとう, こむぎこ, あげ油, そうめん	牛乳, 油あげ, まめあじ, とうふ	にんじん, ほししいたけ, かんぴょう, さやいんげん, えのきたけ, だいこん, 長ねぎ, オクラ, ぶどう, りんご, みかん	619	25.2
8	金	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 すいか	コッペパン, 油, こむぎこ, じゃがいも, マーガリン, なまクリーム	牛乳, ぶたひき肉, 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, パセリ, すいか	640	25.5
11	月	五目かけうどん スティックスイートポテト	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, ぶた肉, 油あげ, なまわかめ	にんじん, 青な, 長ねぎ, キャベツ, ほししいたけ	597	20.4
12	火	ごはん 鯖のみそだれ焼き おかか和え 冬瓜汁	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, 油あげ	しょうが, きゅうり, にんじん, キャベツ, とうがん, 長ねぎ, 青な	615	26.3
13	水	夏野菜カレー わかめサラダ セレクトデザート	こめ, むぎ, 油, さとう, じゃがいも, こむぎこ, マーガリン, ごま油	牛乳, とり肉, 生わかめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, なす, かぼちゃ, トマト, にんじん, さやいんげん, りんご, キャベツ, きゅうり, コーン	632	21.7
14	木	セサミトースト チリコンカン コールスロー	食パン, 白ごま, マーガリン, 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	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	608	24.4
15	金	キムチチャーハン ワンタンスープ 冷凍みかん	こめ, むぎ, 油, ごま油, ウェーブワンタン	ジョア(ブレン), ぶた肉, ぶたひき肉	にんじん, ピーマン, 玉ねぎ, はくさいキムチ, もやし, 長ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, みかん	616	26.1

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  
 「アーモンド、カシューナッツ、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	555	619	698	22.3	24.6	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