



令和4年 7月分献立表



板橋区立高島第二小学校

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	青豆ごはん ごまあえ さつま汁	こめ, もちごめ, 油, さとう, ねりごま , 白ごま , ジャがいも	牛乳 , とりひき肉, 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	594	24.2
4	月	ごはん 魚の三味焼き ゆで野菜のり和え 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 , さかな(とろあじ), 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
5	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 くだもの	コッペパン , 油, こむぎこ , ジャがいも, バター , なまクリーム	牛乳 , とりひき肉, 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, さくらんぼ	635	25.2
6	水	ごはん ☆板橋区産じゃが芋のマーボーポテト 中華サラダ	こめ, むぎ, ☆ ジャがいも , あげ油, 油, さとう, ごま油, でんぷん, 白ごま	牛乳 , とりひき肉, 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	597	18.7
7	木	五目ちらし寿司 魚の南部焼き あしたば麺入りすまし汁	こめ, さとう, 黒ごま , 白ごま , あしたばうどん	牛乳 , 油あげ, さかな(さば), 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, 青な	650	28.0
8	金	スパゲッティアラビアータ ツナ入りオムレツ サイダーポンチ	スパゲッティ , 油, ジャがいも, サイダー	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, ボイルトマト, とうがらし, にんじん, バイン缶 , おうとう缶 , りんご缶	599	27.9
11	月	練りごま豆乳担々麺 サイコロサラダ	むしちゅうかめん , 油, ごま油, ねりごま , 白ごま , ラー油, ジャがいも, さつまいも, さとう	牛乳 , ぶたひき肉, だいず, とうにゅう, 赤みそ, 白みそ	しょうが, にんにく, たけのこ, 玉ねぎ, チンゲンサイ, にんじん, きゅうり, つぶコーン	616	26.1
12	火	チンジャオロースー丼 青のりビーンズポテト くだもの	こめ, むぎ, 油, さとう, でんぷん, ごま油, ジャがいも, 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
13	水	ごはん 小魚のスパイシー揚げ おかか和え 冬瓜のみそ汁	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, こむぎこ, あげ油, ジャがいも, 油	牛乳 , こざかな(ししゃも), 花かつお, 油あげ, 白みそ, 赤みそ	にんにく, しょうが, きゅうり, にんじん, キャベツ, とうがん, 長ねぎ, えのきたけ	617	24.3
14	木	セサミトースト(ココア風味) チリコンカン コールスロー	食パン , 白ごま , マーガリン(乳不使用), グラニューとう, 油, ジャがいも, 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, ボイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, つぶコーン, きゅうり	609	24.3
15	金	ガパオライス 豆腐と卵のスープ かき氷デザート	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, スクキーニ, ピーマン, 赤パプリカ, バジル, 青な	652	26.4
19	火	ごぼう入りドライカレー 海藻サラダ くだもの	こめ, むぎ, 油, こむぎこ , 白ごま , さとう, ごま油	牛乳 , とりひき肉, かいそうミックス, いとかなてん	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, ピーマン, にんにく, しょうが, セロリー, キャベツ, きゅうり, つぶコーン, バイン缶	616	21.6

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、「アモド、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	558	622	702	22.7	25.1	28.1
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

