

令和6年度 7月献立表

板橋区立志村第三中学校

日	曜日	牛乳	献立名	材 料 名			栄養価	
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	○	ライス ロモ・サルタード風 ツナサラダ 果物(すいか) 【世界の料理(ペルー)】	豚肉,ツナ,牛乳	米,麦,油,じゃがいも,砂糖	玉葱,エリンギ,ポイルトマト, ピーマン,キャベツ,小松菜, 人参,すいか	760	26.6
2	火	○	ご飯 擬製豆腐 じゃがいものそぼろ煮	豆腐,鶏ひき肉,たまご,大豆 ミート,牛乳	米,麦,砂糖,油,じゃがいも,で んぷん	人参,長葱,干し椎茸,玉葱,さ やいんげん	757	29.3
3	水	○	家常豆腐丼 野菜のごま酢浸し 【鉄強化献立】	豚肉,生揚げ,みそ,牛乳	米,麦,油,砂糖,でんぷん,白 ごま	にんにく,人参,たけのこ水 煮,干し椎茸,キャベツ,チン ゲンサイ,長葱,もやし,小松 菜	759	31.9
4	木	○	スタミナサラダうどん もちもちじゃがいも 【ふれあい農園会給食(じゃがいも)】	豚肉,牛乳	冷凍うどん,油,砂糖,白ごま, じゃがいも,でんぷん	生姜,にんにく,キャベツ,もや し,人参,きゅうり	809	33.1
5	金	○	五目寿司 いかの竜田揚げ 七タ汁 【七タ】	鶏肉,油揚げ,いか,なると,牛 乳	米,砂糖,油,でんぷん,麩,そ うめん	ごぼう,人参,干し椎茸,たけ のこ水煮,糸こんにゃく,さや いんげん,生姜,長葱,小松菜	789	32.5
8	月	○	冷やし中華 中華カステラ	鶏肉,たまご,牛乳	冷凍ラーメン,油,白ごま,砂 糖,生クリーム,薄力粉,コー ンスターチ	もやし,きゅうり,人参,キャベ ツ	747	29.5
9	火	○	ご飯 じゃこふりかけ 鯖のごま味噌焼き かきたま汁	ちりめんじゃこ,粉かつお,塩 昆布,さわら,みそ,鶏肉,生わ かめ,たまご,牛乳	米,麦,白ごま,砂糖,白すりご ま,でんぷん	人参,長葱,えのきたけ,小松 菜	756	36.7
10	水	○	ゆかりご飯 コロケ 豆乳仕立ての野菜汁	豚肉,みそ,豆乳,牛乳	米,麦,油,ポテトパウダー, じゃがいも,小麦粉,ソフトパ ン粉,さつまいも	ゆかり,玉葱,人参,こんにゃ く,ごぼう,大根,白菜,長葱	769	24.1
11	木	○	焼きカレーパン トマトと卵のスープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉,大豆ミート,ベーコ ン,たまご,プレーンヨーグルト, 牛乳	ショートニングパン,砂糖,薄 力粉,油,小麦粉,ソフトパン 粉,じゃがいも,でんぷん	にんにく,玉葱,マッシュルー ム水煮,セロリートマト,パセ リ,みかん缶,黄桃缶,パイン 缶	770	30.2
12	金	○	ポークストロガノフ(長野県駒ヶ根市産玉ねぎ入り) ひよこ豆のサラダ 果物(巨峰) 【とれたて村給食(玉ねぎ)】	豚肉,ひよこ豆,牛乳	米,麦,油,小麦粉,生クリー ム,バター,砂糖	にんにく,玉葱,マッシュルー ム水煮,トマトピューレ,人参, 小松菜,キャベツ,巨峰	773	28.7
16	火	○	ルーロー飯 中華風コーンスープ カルピスゼリーまたはぶどうゼリー 【セレクト給食】	豚肉,鶏肉,たまご,アガー,粉 寒天,カルピス,牛乳	米,麦,油,砂糖,でんぷん	玉葱,たけのこ水煮,干し椎 茸,生姜,にんにく,小松菜,人 参,キャベツ,クリームコー ン缶,粒コーン缶,ぶどうジュ ース	750 746	29.7
17	水	○	枝豆ご飯 鯖の香り揚げ のっぺい汁	炊き込みわかめ,白いとた ら,鶏肉,牛乳	米,麦,でんぷん,油,砂糖, じゃがいも	枝豆,生姜,にんにく,大根,人 参,ごぼう,こんにゃく,長葱, 小松菜	767	31.1
18	木	ジョア マスカット	夏野菜のカレーライス わかめサラダ 果物(冷凍みかん)	豚肉,ピザチーズ,生わかめ, ジョアマスカット	米,麦,油,バター,小麦粉,じゃ がいも,砂糖	にんにく,玉葱,ポイルトマト, なす,ズッキーニ,かぼちゃ, 人参,小松菜,キャベツ,粒 コーン缶,冷凍みかん	765	24.3

↑
8年生
職場
体験
↓

※学校行事や食材等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

※サラダは加熱した野菜を使用しています。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質
月分一日あたりの平均	768	29.8
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4