

7月 給食献立表

令和6年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	1人ばく質 たんぱく質 脂質
	主食	飲み物	おかず				
1月	ナン		レンズキーマカレー トマトと ポテトのチーズ焼き 	★ナン,炒め油,★バター,★小麦粉,じゃがいも,オリーブ油	豚ひき肉,レンズ豆,★粉チーズ,ベーコン,★ピザチーズ,★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,ピーマン,赤ピーマン,冷凍グリーンピース,トマトピューレ,★ココナッツミルク,セロリー,トマト	758 kcal 33.5 g 34.2 g
2火	板橋ふれあい農園会給食の日 ~ 区内産じゃがいも ~						
	冷しゃぶ サラダうどん		のり塩フライドポテト 型抜きチーズ	★冷凍うどん,白ごま,砂糖,じゃがいも,★揚げ油	豚肉,あおのり,★プロセスチーズ,★牛乳	キャベツ,もやし,きゅうり,人参,粒コーン缶,長葱,生姜	776 kcal 34.2 g 27.9 g
3水	日本の郷土料理 ~ 鹿児島県 ~						
	奄美の鶏飯		ヒルアギ ねったぼ	米,炒め油,白ごま,砂糖,でんぷん,油,さつまいも,白玉粉	刻みのり,鶏肉,豚肉,★なると,きな粉,★牛乳	人参,小松菜,たくあん,大根,ごぼう,干し椎茸,万能ねぎ,生姜,にんにくの芽,長葱,だけのこ水煮,糸こんにゃく	776 kcal 29.8 g 18.4 g
4木	ご飯 ひじきふりかけ		赤魚の韓国風焼き ワカメスープ パンチピーンズ	米,三温糖,白ごま,砂糖,ごま油,でんぷん,★揚げ油	ひじき,★花かつお,★あかうお,鶏肉,冷凍豆腐,生わかめ,大豆,★牛乳	生姜,にんにく,長葱,人参,えのきたけ,小松菜	737 kcal 33.8 g 21.4 g
5金	七夕 献立						
	夏ちらし		野菜のアーモンドあえ 天の川汁 おほしさまゼリー	米,砂糖,★アーモンド細切り,★アーモンドパウダー,★そうめん,ひやむぎ(乾)	鶏肉,油揚げ,★うなぎ(かば焼き)刻み,冷凍豆腐,★なると,粉寒天,★牛乳	かんぴょう,人参,ごぼう,干し椎茸,枝豆,小松菜,もやし,大根,長葱,ぶどうジュース,★ナタデココ	777 kcal 30.0 g 23.0 g
8月	ブックメニュー ~ ハリーポッターより ~						
	黒糖パン いちごジャム		シェパーズパイ スコッチブロス	★黒コッペパン,いちごジャム,オリーブ油,じゃがいも,炒め油,★押麦	豚ひき肉,大豆ミート,★調理用牛乳,★粉チーズ,ベーコン,豚肉,レンズ豆,★牛乳	にんにく,玉葱,人参,ポイルトマト,トマトピューレ,セロリー,大根	784 kcal 34.4 g 27.5 g
9火	えびピラフ		スペイン風オムレツ 野菜スープ 果物(冷凍みかん)	米,★バター,炒め油,じゃがいも,★生クリーム,オリーブ油	鶏肉,★むきえび,鶏ひき肉,★たまご,ベーコン,★牛乳	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,冷凍グリーンピース,セロリー,キャベツ,冷凍みかん	793 kcal 33.8 g 27.5 g
10水	チーズタッカルビ丼		わかめと卵のスープ 果物(メロン)	米,砂糖,炒め油,トッポギ,でんぷん,白ごま	鶏肉,★ピザチーズ,生わかめ,豆腐,★たまご,★牛乳	にんにく,生姜,白菜キムチ,人参,キャベツ,玉葱,にら,えのきたけ,メロン	857 kcal 32.9 g 25.0 g
11木	ご飯		さばの竜田揚げ チンゲン菜のじゃこおかかあえ 貝だくさん味噌汁	米,でんぷん,★揚げ油,白ごま,じゃがいも	★さば,★ちりめんじゃこ,★花かつお,冷凍生揚げ,生わかめ,赤みそ(辛),白みそ(辛),★牛乳	生姜,にんにく,チンゲンサイ,キャベツ,人参,大根,えのきたけ,白菜,長葱	833 kcal 33.6 g 30.2 g
12金	とれたて村給食の日 ~ 長野県駒ヶ根市産 たまねぎ ~						
	なすとトマトの スパゲティ		白菜わかめツナサラダ 米粉ポテト焼きドーナツ	★スパゲティ,オリーブ油,炒め油,三温糖,油,白ごま,砂糖,さつまいも,米粉,でんぷん	豚ひき肉,大豆ミート,赤みそ(辛),★ピザチーズ,乾燥わかめ,★ツナ油漬,★牛乳	にんにく,生姜,唐辛子,玉葱,人参,トマト,トマトピューレ,なす,小松菜,白菜	820 kcal 30.0 g 28.0 g
16火	シーホー 西湖豆腐丼 (トマト入り麻婆豆腐)		ハンサンスウ	米,★米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油,でんぷん,緑豆春雨(乾),三温糖,白すりごま	冷凍豆腐,豚ひき肉,大豆ミート,赤みそ(辛),★牛乳	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸,だけのこ水煮,トマト,もやし,きゅうり,キャベツ	770 kcal 29.8 g 23.5 g
17水	ビスキュイパン		鶏肉と大豆のトマト煮 パインヨーグルト	★コッペパン,★バター,砂糖,★薄力粉,★アーモンドパウダー,じゃがいも,炒め油	★たまご,鶏肉,大豆,★プレーンヨーグルト,★牛乳	人参,キャベツ,玉葱,セロリー,にんにく,ポイルトマト,パイン缶	799 kcal 32.5 g 31.9 g
18木	1学期給食最終日						
	夏野菜カレー		海藻サラダ 果物(小玉すいか)	米,★米粒麦,炒め油,じゃがいも,★バター,油,★小麦粉,赤ざらめ,ごま油,砂糖	鶏肉,★ピザチーズ,★プレーンヨーグルト,海草ミックス(乾燥),★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,トマト,セロリー,かぼちゃ,ズッキーニ,なす,キャベツ,りょうどうもやし,きゅうり,すいか	850 kcal 24.4 g 28.0 g

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
 ☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。
 ☆食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。
 ☆学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

今月の目標:しっかり食べて
暑さに負けない体をつくろう!



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月平均	795	31.7
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5