



令和4年 7月分献立表



板橋区立桜川中学校

日	曜日	献立	材 料 名			栄養価	
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	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	金	牛乳 ごはん ジャコピーマン 魚のにんにくみそ焼き かきたま汁 あじさいゼリー2	★牛乳,★ちりめんじゃこ, ★さば,赤みそ,鶏肉, 豆腐,★卵,アガー,寒天(缶)	学校給食用米,米粒麦, 油,砂糖,白ごま,ごま油 でんぷん	ピーマン,にんにく,長葱, 人参,えのきたけ,青菜, ぶどうジュース	818	37.9
4	月	牛乳 スロッピージョー コーンシチュー 冷凍パイン 	★牛乳,豚ひき肉,レンズ豆, ピザチーズ,鶏肉 ★調理用牛乳,★豆乳	★丸パン油,じゃがいも 小麦粉,バター	人参,玉葱,ピーマン ,トマトピューレ,にんにく, クリームコーン缶,粒コーン缶 ,パセリ,冷凍パイン	777	32.4
5	火	牛乳 たこと昆布のごはん 魚の塩麴焼き  カリカリポテトサラダ くだもの(すいか)	★牛乳,刻み昆布,たこ, 油揚げ,★魚,★かえりじゃこ	学校給食用米,米粒麦, 砂糖,じゃがいも,揚げ油,油	人参,ごぼう,さやいんげん, 生姜,キャベツ,きゅうり,すいか	720	34.8
6	水	牛乳 チンジャオロース丼  スティックサラダ 切干大根の卵焼き	★牛乳,豚肉,豚ひき肉 ,★卵	学校給食用米,米粒麦, 白ごま,油,砂糖,でんぷん, ごま油,じゃがいも	たけのこ水煮,人参,玉葱, ピーマン,生姜,にんにく, 大根,きゅうり,切干し大根, 長葱,さやいんげん	784	34.0
7	木	牛乳 酢五目(大島の郷土料理)  七夕汁 ししゃもとささかまの磯辺揚げ	★牛乳,鶏肉,油揚げ,刻みのり 豆腐,★ししゃも,★笹かまぼこ ★卵,あおさ	学校給食用米,砂糖,油 白ごま,そうめん,小麦粉, 揚げ油	ごぼう,人参,干し椎茸, たけのこ水煮,こんにやく, さやいんげん,えのきたけ ,長葱,オクラ	708	34.0
8	金	牛乳 キムタクごはん 参鶏湯風スープ りんごゼリー	★牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,アガー	学校給食用米,米粒麦,油, 白ごま,ごま油, 製菓用米粉,砂糖	長葱,たくあん,白菜キムチ, 大根,人参,生姜,万能ねぎ ,りんごジュース	729	30.8
11	月	牛乳 変り親子丼 和風サラダ(大根入り) ぶどう豆	★牛乳,鶏肉,高野豆腐,★卵, 生わかめ,大豆	学校給食用米,米粒麦, 砂糖,でんぷん,油	玉葱,人参,みつば,キャベツ ,きゅうり,大根	777	35.3
12	火	牛乳 きなこトースト クリームシチュー みそドレッシングサラダ	★牛乳,きな粉,豚肉, ★調理用牛乳,★豆乳, 生クリーム,わかめ,白みそ	★食パン,ソフトマーガリン グラニュー糖,じゃがいも, 油,小麦粉,バター,砂糖 ごま油	にんにく,玉葱,人参,粒コーン 缶, クリームコーン缶,ブロッコリー, キャベツ,青菜,もやし	749	27.0
13	水	牛乳 スタミナサラダうどん  明日葉カップケーキ	★牛乳,豚肉,★卵, プレーンヨーグルト	冷凍うどん,砂糖,油,白ごま, バター,薄力粉, アーモンドスライス	生姜,にんにく,キャベツ,もやし, エリンギ,人参,きゅうり, さやいんげん,レモン, あしたば粉末	798	35.5
14	木	牛乳 ガパオライス カリカリ油揚げのサラダ くだもの(すいか)	★牛乳,鶏肉,油揚げ	学校給食用米,米粒麦, 油,砂糖,でんぷん,ごま油	玉葱,人参,なす,ピーマン ,赤ピーマン,にんにく,生姜, バジル,きゅうり,キャベツ, すいか	717	29.8
15	金	牛乳 ゆかりときびのごはん 魚の西京味噌焼き チーズポテト 丸ごとわかめスープ	★牛乳,★魚,白みそ,粉チーズ, 豚肉,くきわかめ,わかめ, めかぶわかめ	学校給食用米,米粒麦 きび,白ごま,砂糖, じゃがいも,揚げ油, でんぷん	ゆかり,人参,たけのこ水煮, えのきたけ,長葱,生姜	734	32.6
19	火	牛乳 夏野菜カレーライス  わかめサラダ	★牛乳,豚肉,大豆, ★調理用牛乳, ピザチーズ,わかめ	学校給食用米,米粒麦, 油,じゃがいも,小麦粉, バター,砂糖,ごま油	生姜,にんにく,玉葱,人参, かぼちゃ,なす,さやいんげん, りんご,キャベツ,きゅうり, 粒コーン缶	748	23.0

※ 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。

まいつき 毎月19日は食育の日です

給食指導 しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう
栄養指導 休み中の食事とおやつについて考えよう

区分	エネルギー	たんぱく質
月分平均	755	32.3
板橋区学校給食摂取基準	820	31.0

