

令和6年 4月 献立表

志村第一中学校

日	曜日	牛乳	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)	
8	月		始業式						
9	火		入学式						
10	水	○	お赤飯 鶏肉の玉ねぎソースがけ お祝いすまし汁	米, もち米, でんぷん, 小麦粉, 油, 三温糖	牛乳, ささげ豆, 鶏もも肉, 祝なると, 油揚げ, 生わかめ	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 万能ねぎ, 人参, キャベツ, 長ねぎ, 小松菜	751	31.5	
11	木	○	回鍋肉丼 海藻サラダ 果物(りんご)	米, 油, 砂糖, でんぷん, 白ごま	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 干ひじき, 海草ミックス	生姜, にんにく, 糸こんにゃく, たけのこ水煮, キャベツ, 玉ねぎ, 長ねぎ, 人参, ピーマン, 小松菜, 枝豆, こんにゃく, りんご	752	28.0	
12	金	○	ツナのトマトパスタ バジルドレッシングサラダ ペイクドチーズケーキ	スパゲッティ, オリーブ油, 三温糖, じゃがいも, 油, 砂糖, 生クリーム, 小麦粉	牛乳, ベーコン, ツナ油漬け, 赤みそ, クリームチーズ, たまご	にんにく, 玉ねぎ, えのきたけ, マッシュルーム水煮, トマトピューレ, トマト缶, 小松菜, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン汁	750	28.8	
15	月	○	そぼろサンド 青のり粉ふきいも マカロニ野菜スープ	ショートニングパン, 油, じゃがいも, シェルマカロニ	牛乳, 鶏ひき肉, レンズ豆, ピザチーズ, あおのり, 豚ばら肉	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, コーン, 小松菜	750	31.6	
16	火	○	とうもろこしご飯 五目卵焼き みそ汁	米, 油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, たまご, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ	コーン, 人参, 玉ねぎ, 干し椎茸, キャベツ, 長ねぎ, 小松菜	751	31.1	
17	水	○	チキンカレー いかとわかめのサラダ 果物(パイナップル)	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, 白ざら糖, 砂糖	牛乳, 鶏肉, いか, 生わかめ	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, りんご, きゅうり, 小松菜, もやし, パイン缶	783	26.4	
18	木	○	麦ご飯 鯖のごまだれ焼き 煮びたし みそ汁	米, 押麦, 白すりごま, 白ごま, 砂糖, でんぷん	牛乳, さば, 油揚げ, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	人参, キャベツ, 小松菜, 大根, 玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ	785	35.5	
19	金	○	焼き肉チャーハン 鉄分強化献立 バリバリサラダ 小松菜の担々スープ	米, 油, 砂糖, ワンタンの皮, 練りごま	牛乳, 豚肉, 豚ひき肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	生姜, にんにく, 人参, 長ねぎ, ピーマン, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, もやし, 小松菜	769	29.1	
22	月	○	メープルトースト ツナサラダ ホワイトシチュー	食パン, メープルシロップ, バター, 砂糖, 油, じゃがいも, 小麦粉, 生クリーム	牛乳, ツナ油漬け, 鶏肉, 白いんげん豆ペースト, 調理用牛乳	キャベツ, 小松菜, もやし, コーン, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム水煮, パセリ	769	28.9	
23	火	○	たけのこご飯 白身魚の味噌チーズ焼き 沢煮椀	米, 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, バサ, 赤みそ, ピザチーズ, 豚ばら肉, 生揚げ	たけのこ水煮, さやいんげん, 生姜, 人参, 玉ねぎ, 大根, 長ねぎ, 小松菜	784	37.5	
24	水	○	ねぎ塩豚丼 ちくわの味噌炒め 果物(りんご)	米, 油, でんぷん, 白すりごま	牛乳, 豚肉, 白ちくわ, 白みそ	長ねぎ, にんにく, もやし, 玉ねぎ, レモン汁, 人参, キャベツ, 小松菜, コーン, りんご	750	30.3	
25	木	○	わかめご飯 ししゃものごま揚げ 梅和え さつま汁	米, 小麦粉, 白ごま, 黒ごま, はちみつ, 油, さつまいも	牛乳, 炊き込みわかめ, ししゃも, たまご, 鶏肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	きゅうり, キャベツ, 小松菜, もやし, ねり梅, 人参, こんにゃく, 大根, 長ねぎ	820	31.6	
26	金	○	春野菜の塩焼きそば ひよこ豆の香味サラダ 果物(パイナップル)	むし中華めん, 油, じゃがいも, 白すりごま, 砂糖	牛乳, 豚ばら肉, ひよこ豆	干し椎茸, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, グリーンアスパラ, にんにく, 小松菜, 枝豆, 長ねぎ, 生姜, パイン缶	752	28.5	
29	月		昭和の日						
30	火	○	あぶたま丼 さつま揚げの炒め物 ナタデココみかん	米, 三温糖, 油, でんぷん, 白ごま	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご, さつま揚げ	玉ねぎ, 人参, 糸こんにゃく, 干し椎茸, 長ねぎ, さやいんげん, キャベツ, 小松菜, もやし, コーン, にんにく, みかん缶, ナタデココ	885	32.6	

※ 食材や学校行事等の都合により、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。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
4月分平均	775	30.8
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5