

# 4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	エネルギー たんぱく質 脂質
	主食	飲み物	おかず				
10水	春のちらし寿司		赤魚の黄金焼き 吉野汁 果物(いちご)	米、きび、砂糖、炒め油、マヨネーズ、 里芋、★あられ麩、でんぷん	油揚げ、★あかうお、白みそ(辛)、鶏 肉、★がまほこ、★牛乳	人参、ごぼう、かんぴょう、ゆでたけの こ、干し椎茸、さやいんげん、生姜、パセ リ、大根、糸こんにゃく、長葱、みつば、い ちご	761 kcal 32.7 g 22.6 g
11木	7年生 給食開始						829 kcal
	カレーライス		海藻サラダ 果物(デコボン)	米、★米粒麦、炒め油、じゃがいも、 ★バター、油、★小麦粉、ごま油、砂 糖	豚肉、★ピザチーズ、海草ミックス、 ★牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、福神漬、キャ ベツ、りょくとうもやし、きゅうり、デ コボン	25.4 g 24.7 g
12金	入学祝い献立						746 kcal
	赤米ごはん		鶏肉の香味焼き 貝だくさん味噌汁 お祝いゼリー	米、★赤米、黒ごま、じゃがいも、砂 糖	鶏もも肉、★祝なると、油揚げ、乾燥 わかめ、赤みそ(辛)、白みそ(辛)、★ カルピス、粉寒天、粉寒天、★牛乳	生姜、セロリー、人参、玉葱、大根、こんに ゃく、えのきたけ、小松菜、長葱、ア ゲ、ジュース	29.4 g 20.7 g
15月	フレンチトースト		鶏肉と大豆のトマト煮 フルーツヨーグルト	★食パン、砂糖、★バター、じゃがい も、炒め油	★調理用牛乳、★たまご、鶏肉、大豆、 ★フレンチヨーグルト、★牛乳	人参、キャベツ、玉葱、セロリー、にんに く、ポイルトマト、黄桃缶、パイン缶、み かん缶	759 kcal 32.9 g 28.9 g
16火	ご飯		鯖のごま味噌焼 野菜の生姜あえ のっぺい汁	米、砂糖、白ごま、炒め油、さつまい も、★竹輪、でんぷん	★さば、白みそ(辛)、鶏肉、★牛乳	キャベツ、チンゲンサイ、生姜、大根、人 参、こんにゃく、長葱	815 kcal 33.2 g 25.8 g
17水	味噌ラーメン		豆腐のドーナツ (うぐいすきなこかけ)	★むし中華麺、炒め油、砂糖、白ご ま、練りごま、ラード、ごま油、★薄 力粉、油、★揚げ油	豚肉、赤みそ(辛)、豆腐、きな粉、★牛 乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、ち やし、たけのこ水煮、なら、粒コーン缶、 長葱	796 kcal 31.0 g 25.8 g
18木	ご飯		のりの佃煮 生揚げのひきよせ煮 じゃこごまあえ	米、砂糖、炒め油、三温糖、でんぷん、 油、練りごま、白ごま	のり、鶏肉、冷凍生揚げ、★ちりめん じゃこ、★牛乳	生姜、人参、玉葱、干し椎茸、たけのこ水 煮、こんにゃく、冷凍さやいんげん、小 松菜、キャベツ	801 kcal 32.2 g 23.8 g
19金	食育の日						861 kcal
	たけのこご飯		鮭のムニエル けんちん汁 草団子	米、もち米、砂糖、★小麦粉、★バ ター、炒め油、白玉粉、上新粉、三温 糖	油揚げ、★鮭、鶏肉、冷凍生揚げ、きな 粉、★牛乳	ゆでたけのこ、ごぼう、人参、大根、長葱、 こんにゃく、冷凍よもぎ	39.6 g 23.4 g
22月	バジルフランス		春キャベツのクリーム煮 ビーンズサラダ	★ソフトフランスパン、ソフト マーガリン、炒め油、じゃがいも、★ バター、★小麦粉、★生クリーム、砂 糖、油	ベーコン、鶏肉、★調理用牛乳、ひよ こ豆、レンズ豆、★牛乳	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、マッ シヨールーム水煮、セロリー、粒コーン 缶、きゅうり、トマト	779 kcal 27.7 g 37.5 g
23火	野菜たっぷり ごまだれうどん		ゼリーフライ	★冷凍うどん、油、白ごま、砂糖、練 りごま、はちみつ、炒め油、じゃがい も、★薄力粉、★ソフトパン粉、★揚 げ油	生わかめ、鶏肉、豚ひき肉、おから、★ たまご、★調理用牛乳、★牛乳	もやし、人参、キャベツ、小松菜、玉葱	787 kcal 32.6 g 29.5 g
24水	かつお飯		わかめの味噌汁 小松菜のおかかあえ 白ごまプリン	米、★米粒麦、でんぷん、★揚げ油、 三温糖、白ごま、じゃがいも、砂糖、 練りごま、★生クリーム	★かつお、生わかめ、冷凍生揚げ、白 みそ(辛)、赤みそ(辛)、★花かつお、 ★調理用牛乳、アガー、★牛乳	生姜、人参、長葱、大根、小松菜、キャベツ	748 kcal 31.4 g 22.9 g
25木	ご飯		中華風卵焼き キムチ味噌スープ 果物(清見オレンジ)	米、ごま油、白ごま、砂糖、でんぷん、 炒め油、トック、三温糖	豆腐、豚ひき肉、大豆ミート、★たま ご、豚肉、冷凍生揚げ、赤みそ(辛)、白 みそ(辛)、★牛乳	人参、なら、長葱、干し椎茸、白菜キムチ、 きくらげ、チンゲンサイ、きよみ	821 kcal 33.6 g 24.0 g
26金	ご飯		ししゃもの南蛮漬 白菜のおひたし 肉じゃが	米、でんぷん、★揚げ油、砂糖、白ご ま、炒め油、じゃがいも	★ししゃも、★花かつお、豚肉、★牛 乳	長葱、小松菜、白菜、人参、糸こんにゃく、 玉葱、冷凍さやいんげん	800 kcal 31.9 g 20.4 g
30火	スパゲッティ ミートソース		春キャベツとコーンサラダ 豆腐のマフィン	★スパゲッティ、オリーブ油、油、砂 糖、★薄力粉、★無塩バター	ベーコン、豚ひき肉、大豆ミート、★ 粉チーズ、豆腐、★たまご、豆乳、★牛 乳	玉葱、人参、にんにく、生姜、セロリー、 マッシュルーム水煮、ポイルトマト、 トマトピューレ、きゅうり、粒コーン 缶、キャベツ、さやいんげん	795 kcal 33.1 g 27.0 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。
- ☆アレルギー対応食品には、★を表示しています。
- ☆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: 給食の手順  
や係分担を覚えよう!



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月平均	793	31.9
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5