

令和6年 5月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日	献立	牛乳	材 料 名			エネルギー たんぱく質
			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	
1水	開校記念日 お祝いメニュー	○	牛乳、鶏肉、たまご、油揚げ、生わかめ、糸寒天、粉寒天、牛乳	米、押麦、砂糖、てんぷん、白ごま、油	玉葱、人参、みつば、キャベツ、もやし、小松菜、クランベリージュース	817 kcal 30.2 g
2木	端午の節句 (5日)	○	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、かつお、豆腐、生わかめ	米、押麦、砂糖、てんぷん、油、白すりごま	人参、たけのこ水煮、さやえんどう、生姜、にんにく、小松菜、えのきたけ、長葱、大根、みつば	773 kcal 38.0 g
7火		○	牛乳、のり、豚肉、なると、豆腐	米、押麦、砂糖、油	玉葱、人参、干し椎茸、糸こんにゃく、白菜、長葱	723 kcal 29.1 g
8水		○	牛乳、ソーセージ、ピザチーズ、あさり、ほたてがし、牛乳、ベーコン、ひよこ豆	食パン、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、油、バター、生クリーム	にんにく、玉葱、マッシュルーム、トマトピューレ、コーン、ピーマン、セロリ、人参、オレンジ	735 kcal 33.4 g
9木		○	牛乳、いか、白みそ、鶏肉、くさわかめ、豚肉	米、押麦、ごま油、砂糖、油、じゃがいも、練りごま	生姜、にんにく、長葱、ごぼう、人参、糸こんにゃく、椎茸、大根、小松菜、こんにゃく	701 kcal 32.5 g
10金	秋田県をあじわおう！ ～日本全国味めぐり～	○	牛乳、わかめ、はたはた、鶏肉、アガー	米、押麦、白ごま、てんぷん、油、きりたんぼ、砂糖	にんにく、生姜、人参、ごぼう、糸こんにゃく、舞茸、長葱、みつば、みかんジュース	845 kcal 25.9 g
13月	青森県をあじわおう！ ～日本全国味めぐり～	○	牛乳、和牛モモ、豚ばら、鶏肉	米、押麦、はちみつ、砂糖、てんぷん、油、汁用かやきせんべい	玉葱、人参、白菜、りんご、にんにく、生姜、ごぼう、糸こんにゃく、大根、長葱、えのきたけ、小松菜	812 kcal 26.6 g
14火		○	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、アガー	米、押麦、油、ごま油、ウェーブワンタン、砂糖	生姜、白菜キムチ、玉葱、長葱、人参、にら、白菜、小松菜、ぶどうジュース	676 kcal 23.3 g
15水		○	牛乳、生わかめ、鶏肉、白みそ	うどん、ごま油、砂糖、白ごま、練りごま、はちみつ、じゃがいも、薄力粉、てんぷん、油	きゅうり、もやし、キャベツ、人参、コーン	782 kcal 27.8 g
17金		○	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、ピザチーズ、ツナ	米、押麦、じゃがいも、小麦粉、油、バター、オリーブ油、砂糖	玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、キャベツ、小松菜、コーン、赤パプリカ、フロッキー、レモン、冷凍みかん	820 kcal 27.8 g
20月		○	牛乳、鶏肉、ホキ、たまご、豚肉、ベーコン、ウィンナー、ひよこ豆	米、押麦、バター、油、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	たけのこ水煮、人参、玉葱、干しぜんまい、パセリ、キャベツ、セロリ	768 kcal 35.0 g
21火		○	牛乳、いか、えび、豚肉、大豆、チーズ、あおのり、ヨーグルト、ホイップクリーム	中華めん、じゃがいも、てんぷん、油、砂糖	にんにく、玉葱、人参、エリンギ、キャベツ、チンゲンサイ、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	765 kcal 32.1 g
22水		○	牛乳、鶏肉、ベーコン、アガー、ひよこ豆、チーズ	ココアパン、砂糖、薄力粉、てんぷん、じゃがいも、油	レモン、にんにく、玉葱、小松菜、セロリ、人参、ポイルトマト、りんごジュース	705 kcal 31.5 g
23木	とれたて村 山形県最上町産 アスパラガス	○	牛乳、生鮭、牛乳、クリームチーズ、プレーンヨーグルト、たまご	スパゲッティ、油、小麦粉、バター、砂糖、生クリーム	グリーンアスパラ、玉葱、キャベツ、人参、小松菜、コーン、にんにく、レモン	762 kcal 31.7 g
24金		○	牛乳、にぎす、鶏肉	米、押麦、てんぷん、小麦粉、油、砂糖、油、三温糖	長葱、れんこん、たけのこ、ごぼう、人参、こんにゃく、椎茸、大根、さやいんげん	783 kcal 32.2 g
27月		○	牛乳、ツナ油漬、鶏肉、ひよこ豆	食パン、バター、グラニュー糖、練りごま、白すりごま、白ごま、油、砂糖、じゃがいも、生クリーム	キャベツ、小松菜、にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、トマトピューレ	739 kcal 26.4 g
28火		○	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、たまご、牛乳、クリームチーズ	米、押麦、油、ごま油、砂糖、てんぷん、薄力粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、にら、たけのこ水煮、椎茸、白菜キムチ、大根	811 kcal 29.0 g
29水		○	牛乳、豚肉、わかめ、ホキ、チーズ、焼きのり、アガー	むし中華めん、ごま油、バター、春巻きの皮、油、薄力粉、砂糖	にんにく、生姜、人参、キャベツ、もやし、コーン、長葱、アセロラジュース	857 kcal 45.7 g
30木		○	牛乳、ひじき、花かつお、豚肉、生揚げ、赤みそ	米、押麦、白ごま、油、三温糖、砂糖、てんぷん、ごま油	にんにく、生姜、さくらげ、人参、白菜、長葱、切干し大根、きゅうり、キャベツ	728 kcal 28.5 g
31金	岩手県をあじわおう！ ～日本全国味めぐり～	○	牛乳、さば、鶏肉、豆腐、牛乳	米、押麦、三温糖、ごま油、白ごま、里芋、薄力粉、黒砂糖、油、黒ごま	にんにく、生姜、長葱、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、小松菜	836 kcal 32.5 g

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分平均	772	31.1
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1 ～44.4