令和６年 ３月分献立表

板橋区立上板橋第二中学校

日	曜日	献立	材料名 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	菜の花ご飯 ししゃもと笹かまの二色揚げ 吉野汁 牛乳	米 もち米 油 砂糖 ★小麦粉 でんぷん じゃが芋	豚肉 ★笹かまぼこ あおのり ★ししゃも ★卵 鶏肉 ★ちくわ 油揚げ ★牛乳	生姜 菜の花 大根 人参 ねぎ 小松菜	746	35.2
4	月	麦ごはん じゃこのカレーふりかけ 肉豆腐 おひたし 牛乳	米 麦 油 砂糖 ★ごま	★じゃこ 豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ にんにく こんにゃく 人参 白菜 ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ もやし コーン	760	34.0
5	火	回鍋肉丼 【とれたて村給食 きくらげ】 中華風コーンスープ 果物 牛乳	米 麦 油 砂糖 でんぷん	豚肉 ★うずら卵 みそ 豆腐 ★卵 ★牛乳	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン きくらげ 玉ねぎ 小松菜 コーン ★りんご	810	29.1
6	水	揚げパン 【9年生リクエスト】 春雨スープ フルーツヨーグルト 牛乳	★パン 砂糖 油 春雨 でんぷん	きな粉 豚肉 豆腐 ★ヨーグルト ★牛乳	人参 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 みかん缶 桃缶 パイン缶	770	25.4
7	木	こぎつねご飯 鮭のちゃんちゃん焼き みぞれ汁 牛乳	米 砂糖 ★バター 油	油揚げ ★鮭 みそ 豚肉 豆腐 ★牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ 小松菜 大根	754	35.9
8	金	フェットチーネのトマトソース イタリアンサラダ ティラミス 牛乳 【世界の料理 イタリア】	★スパゲッティ 油 砂糖 ★バター ★生クリーム ★タルトカップ	豚肉 ★チーズ ひよこ豆 寒天 ★牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 トマト しめじ キャベツ きゅうり レモン	807	28.1
11	月	油麩丼 せんべい汁 果物 牛乳 【東北料理】	米 麦 ★油麩 砂糖 でんぷん 油 ★せんべい	鶏肉 ★ちくわ ★卵 豚肉 ★牛乳	玉ねぎ ねぎ ごぼう 人参 白菜 小松菜 果物	793	30.0
12	火	五目うどん いか野菜和え チョコバナナパイ 【9年生リクエスト】 牛乳	★うどん 油 ★ごま 砂糖 ★パイ皮 チョコチップ	豚肉 ★かまぼこ 油揚げ みそ いか ★牛乳	人参 しめじ 小松菜 白菜 きゅう り 大根 バナナ	793	32.2
13	水	ココアパン ポテトミートグラタン クラムチャウダー 牛乳	★パン じゃが芋 油 ★パン粉 ★バター ★小麦粉	豚肉 ★チーズ あさり ★牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト コーン	810	33.7
14	木	キムチチャーハン 【9年生リクエスト】 海鮮春巻き もずくスープ 牛乳	米 油 ★ごま ★春巻きの皮 ★小麦粉 でんぷん	豚肉 ★えび 鶏肉 ★チーズ もずく 豆腐 ★卵 ★牛乳	ねぎ 人参 キムチ 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 小松菜	782	32.6
15	金	ちらし寿司 とり天 すまし汁 果物 牛乳	米 砂糖 ★小麦粉 油 でんぷん	鶏肉 ★卵 豆腐 ★なると ★牛乳	たけのこ 人参 れんこん 干し椎茸 さやえんどう 小松菜 ねぎ 果物	762	29.9
19	火	ハンバーグライス 青のりポテト キャロットサラダ 牛乳	米 麦 油 ★パン粉 砂糖 じゃが芋	豚肉 ひじき ★チーズ ★牛乳 ★卵 あおのり	にんにく 玉ねぎ しめじ 白菜 きゅうり もやし コーン 人参	827	31.5
21	木	鶏ごぼうご飯 魚のピリ辛ソース のっぺい汁 牛乳	米 もち米 油 でんぷん 砂糖 じゃが芋	鶏肉 ★魚 ★牛乳	人参 たけのこ 干し椎茸 生姜 にんにく れんこん ごぼう こんにゃく 小松菜	758	32.0
22	金	シーフードカレーライス 糸寒天サラダ 果物 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 ★バター 砂糖 ★ごま	豚肉 ★えび ★チーズ ★牛乳 糸寒天 わかめ	にんにく 生姜 人参 りんご キャベツ きゅうり 果物	777	25.2

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。
★アレルギー対応食品

※R5年12月より献立表は学校HP、スママチ、クラスルームで配布しています。
紙の献立表は、職員室前ラウンジ、4階配膳室にあるのでご自由にお取りください。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3月分平均	790	30.6
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5