

令和6年4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			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)
10	水	カレーライス グリーンサラダ オレンジゼリー 牛乳	米 麦 油 ジャガイモ ★小麦粉 ★バター 砂糖	豚肉 ★チーズ ★牛乳 寒天	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご きゅうり キャベツ みかん ジュース みかん缶	807	24.1
11	木	じゃこわかめごはん 切り干し大根入り卵焼き けんちん汁 牛乳	米 麦 ★ごま 油 砂糖 ジャガイモ 芋	わかめ ★ちりめんじゃこ 豚肉 ★卵 鶏肉 豆腐 ★牛乳	切り干し大根 小松菜 大根 人参 こんにゃく 長ねぎ しめじ	767	33.4
12	金	大豆ミートスパゲティ ひよこ豆サラダ 青のりポテトフライ 牛乳	★スパゲティ 油 砂糖 ジャガイモ 芋	豚肉 大豆 ★チーズ 青のり ★ 牛乳 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 マッ ジュルーム トマト キャベツ きゅ うり	765	30.4
15	月	わかめうどん いか野菜和え ココア蒸しパン 牛乳	★うどん ★ごま 砂糖 ★小麦粉 ★バター 油	豚肉 わかめ ★かまぼこ 油揚 げ いか ★牛乳 ★卵	人参 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 白菜 きゅうり 大根	749	33.7
16	火	豚キムチ丼 豆腐スープ 果物 牛乳	米 麦 油 砂糖 ★ごま でんぶ ん	豚肉 わかめ 豆腐 ★卵 ★牛 乳	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ 大 豆もやし キムチ たら 人参 え のき オレンジ	763	32.0
17	水	セサミトースト 白菜クリームスープ ビーンズサラダ 牛乳	★パン マーガリン 砂糖 ★ごま 油 ジャガイモ ★バター ★小麦粉 ★生クリーム	鶏肉 ベーコン ★牛乳 大豆	白菜 玉ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ 人参	795	28.6
18	木	麦ごはん 生揚げとキャベツの中華煮 茎わかめの炒め物 牛乳	米 麦 砂糖 油 でんぶん ★ご ま	生揚げ 豚肉 ★うずら卵 みそ 茎わかめ ★牛乳	にんにく 生姜 人参 たけのこ 玉ねぎ キャベツ 白菜	799	34.0
19	金	レタスチャーハン ししゃもの南蛮漬け 中華スープ 牛乳	米 ★バター 油 でんぶん ★小 麦粉 砂糖	★えび ★ししゃも 豚肉 豆腐 わかめ ★卵 ★牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 レタス 長ね ぎ	759	35.0
22	月	ココアパン マカロニグラタン 白菜スープ 牛乳	★パン ★マカロニ 油 ★小麦粉 ★バター ★パン粉 ジャガイモ でんぶん	鶏肉 いか ★牛乳 ★チーズ 豚 肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小 松菜 白菜	832	37.1
23	火	大豆じゃこごはん 鮭のみそマヨ焼き 沢煮碗 牛乳	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ★ご ま ★マヨネーズ	大豆 ★じゃこ みそ 豚肉 ★牛 乳	大根 ごぼう 人参 えのき 長ね ぎ 小松菜	792	37.7
24	水	チリビーンズライス ひじきサラダ フルーツポンチ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ★ごま	豚肉 大豆 ひじき みそ ★牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッ ジュルーム トマト きゅうり キャ ベツ 大根 桃缶 バイン缶 みか ん缶 りんご缶	833	24.7
25	木	高野豆腐親子丼 おかか和え 果物 牛乳	米 麦 砂糖 でんぶん ★ごま	鶏肉 高野豆腐 ★卵 ★おかか ★牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし ★りんご	753	31.1
26	金	みそラーメン わかめサラダ 大学芋 牛乳	★中華麺 油 砂糖 さつまいも ★ごま	豚肉 みそ わかめ ★牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし たら コーン 長 ねぎ 白菜 きゅうり	772	25.8
30	火	麦ごはん のりの佃煮 魚のカレー揚げ 根菜汁 牛乳	米 麦 砂糖 でんぶん 油 里芋	のり ★さば 油揚げ ★牛乳	生姜 ごぼう 人参 れんこん 大 根 しめじ 長ねぎ 小松菜	781	29.8

※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

※タブレットの配布やスママの登録が完了していないので、4月は7年生のみ紙の献立表を配布します。献立表は学校HP、スマまち、クラスルームで電子配布していません。

紙の献立表が必要な時は、職員室前ラウンジ、4階配膳室前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)
4月分平均	783	31.2
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	26.9～ 41.5