

[令和6年度 5月献立表]

板橋区立上板橋第二中学校

日	献立	牛乳	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	エネルギーたんぱく質脂質
1水	スパゲティクリームソース フレンチサラダ 抹茶蒸しパン	○	鶏肉、★むきえび、★たまご、★牛乳	★スパゲッティ、オリーブ油、★生クリーム、★小麦粉、油、★バター、砂糖、甘納豆	にんにく、玉葱、人参、しめじ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、コーン	808 kcal 32.8 g 30.7 g
2木	中華おこわ 吉野汁 ミルクみかんゼリー	○	焼き豚、★むきえび、鶏肉、★焼き竹輪、油揚げ、粉寒天、★牛乳	米、もち米、油、ごま油、砂糖、じゃがいも、でんぷん	しょうが、人参、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、長葱、もやし、小松菜、みかん缶	742 kcal 31.5 g 18.9 g
7火	豚肉のしぐれご飯 厚焼たまご 根菜汁	○	豚肉、赤みそ、★たまご、豆腐、★はんぺん、鶏肉、★牛乳	米、米粒麦、砂糖、★白ごま、油、でんぷん、じゃがいも	ごぼう、生姜、たけのこ、人参、玉葱、大根、糸こんにゃく、長葱	776 kcal 32.5 g 27.3 g
8水	揚げパン(きなこ) 春雨スープ フルーツヨーグルト	○	きな粉、豚肉、冷凍豆腐、★プレーンヨーグルト、★牛乳	★コッペパン、グラニュー糖、油、緑豆春雨(乾)、ごま油、でんぷん	人参、玉葱、白菜、干し椎茸、みかん缶、黄桃缶、りんご缶、パイナップル	791 kcal 25.9 g 34.4 g
9木	高野豆腐のそぼろ丼 竹輪のごま揚げ 味噌汁	○	鶏ひき肉、高野豆腐、★焼き竹輪、★たまご、冷凍豆腐、赤みそ、白みそ、★牛乳	米、米粒麦、油、砂糖、★白ごま、★小麦粉、でんぷん	生姜、干し椎茸、人参、玉葱、たけのこ、小松菜	796 kcal 35.2 g 25.9 g
10金	ガーリックライス 鶏肉と大豆のトマト煮 キャロットサラダ	○	鶏肉、大豆、★牛乳	米、米粒麦、★バター、じゃがも、油、砂糖、油	にんにく、人参、ブロッコリー、玉葱、トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	773 kcal 26.2 g 24.5 g
13月	たまごドッグ 春キャベツポトフ ミニトマト	○	★たまご、豚肉、ウィンナー、★牛乳	★コッペパン、油、★マヨネーズ、砂糖、油、じゃがいも	玉葱、ブロッコリー、パセリ、にんにく、人参、キャベツ、ミニトマト	752 kcal 33.0 g 38.6 g
14火	人参ご飯 ししゃものカレー揚げ のっぺい汁	○	油揚げ、★ししゃも、★たまご、鶏肉、★牛乳	米、★白ごま、★小麦粉、油、里芋、でんぷん	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、小松菜、長葱	770 kcal 35.4 g 26.6 g
15水	八宝麺 ベークドポテト	○	豚肉、いか、★むきえび、★うずら卵、ベーコン、★ピザチーズ、★牛乳	★むし中華めん、油、でんぷん、ごま油、じゃがいも、★マヨネーズ、★生クリーム	生姜、にんにく、玉葱、たけのこ、キャベツ、もやし、人参、干し椎茸、小松菜	767 kcal 32.0 g 30.9 g
16木	わかめご飯 さばのぬかみそ炊き かきたま汁	○	わかめ、★さば、鶏肉、★たまご、★牛乳	米、もち米、★白ごま、砂糖、でんぷん	長葱、生姜、玉葱、人参、小松菜	760 kcal 33.2 g 24.5 g
17金	チリビーンズライス ひじきサラダ くだもの(甘夏)	○	豚ひき肉、大豆、ひじき、白みそ、★牛乳	米、米粒麦、油、砂糖、★白ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、きゅうり、キャベツ、大根、甘夏	757 kcal 24.8 g 21.8 g
20月	チキンカレーライス 大根サラダ ミルク桃ゼリー	○	鶏肉、★ピザチーズ、粉寒天、★牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、★小麦粉、★バター、油、砂糖、ごま油、★白ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、★りんご、キャベツ、大根、きゅうり、黄桃缶	821 kcal 24.3 g 26.3 g
21火	かつおごはん 呉汁 おかか和え	○	★かつお、豚肉、冷凍豆腐、大豆、白みそ、赤みそ、花かつお、★牛乳	米、でんぷん、砂糖、★白ごま、じゃがいも、油	生姜、ごぼう、人参、長葱、小松菜、キャベツ、もやし	747 kcal 31.6 g 20.0 g
22水	きなこ豆乳トースト ポークビーンズ わかめサラダ	○	きな粉、豆乳、★たまご、豚肩ロース、大豆、★ピザチーズ、生わかめ、★牛乳	★食パン、砂糖、★バター、じゃがいも、油、★小麦粉、★白ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト、白菜、きゅうり	794 kcal 31.7 g 37.2 g
23木	麦ごはん のりの佃煮 チキンチキンごぼう もずくスープ	○	のり、鶏肉、もずく、冷凍豆腐、★たまご、★牛乳	米、米粒麦、砂糖、でんぷん、油	ごぼう、人参、小松菜、長葱	796 kcal 29.8 g 25.4 g
24金	かやくうどん ハム入りサラダ スイートポテトパイ	○	鶏肉、★かまぼこ、油揚げ、ロースハム、★牛乳	★冷凍うどん、油、砂糖、さつまいも、★バター、★生クリーム、★パイ皮	人参、玉葱、干し椎茸、長葱、キャベツ、きゅうり、コーン	758 kcal 26.1 g 29.4 g
27月	麦ごはん 肉じゃが 糸寒天入りサラダ	○	豚肉、★さつま揚げ、糸寒天、生わかめ、★牛乳	米、米粒麦、じゃがいも、砂糖、油、★白ごま	糸こんにゃく、人参、玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり	773 kcal 26.7 g 23.5 g
28火	ハムピラフ チーズオムレツ いろどりサラダ	○	ポークハム、鶏ひき肉、★たまご、★チーズ、★調理用牛乳、★牛乳	米、★バター、油、じゃがいも、★生クリーム、砂糖、オリーブ油	玉葱、マッシュルーム水煮、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、にんにく、きゅうり、人参、白菜、コーン	757 kcal 29.9 g 29.4 g
29水	チンジャオロース一皿 チーズ春巻き ごま酢サラダ	○	豚肉、鶏肉ささ身、★ピザチーズ、★牛乳	★むし中華めん、油、砂糖、でんぷん、ごま油、★春巻きの皮、★小麦粉、★白すりごま、★白ごま	たけのこ、人参、玉葱、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ、生姜、にんにく、ほうれんそう、キャベツ、もやし、コーン	778 kcal 36.4 g 28.8 g
30木	タッカルビ丼 わかめのスープ くだもの(メロン)	○	鶏肉、生わかめ、冷凍豆腐、★たまご、★牛乳	米、米粒麦、砂糖、油、でんぷん、ごま油	生姜、にんにく、玉葱、白菜キムチ、人参、キャベツ、長葱、白菜、えのきたけ、★メロン	768 kcal 30.3 g 24.5 g
31金	カレーピラフ 大豆入りサラダ アスパラのクリームスープ	○	鶏肉、★むきえび、ベーコン、大豆、★牛乳	米、★バター、油、★シエルマカロニ、じゃがいも、★小麦粉、★生クリーム、オリーブ油、砂糖	にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、白菜、グリーンアスパラ、きゅうり、キャベツ	916 kcal 31.0 g 32.7 g

※ 学校行事等の関係で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	たんぱく質
5月分平均	781	30.5
板橋区学校給食摂取基準	772~888	31.0