



	献立名	血や肉になる 赤の仲間	熱や力の元になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質	コメント
7月	<b>始業式</b>					
8月	<b>入学式</b>					
9月(水)	ポークカレー 牛乳 ジャコ入り海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト 生わかめ	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 白ごま ごま油	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり にんにく 生姜	827kcal 27.2g 24.9g	今日から令和7年度の給食が始まります。給食準備を素早く行いましょう。
10月(木)	赤飯 発酵乳 けしの照り焼き かんぴょうとひじきの炒め物 味噌けんちん汁	発酵乳 ささげ 豚肉 鶏肉 イナダ 豆腐 油揚げ ひじき	米 もち米 三温糖 じゃがいも 黒ごま 油	人参 生姜 玉葱 かんぴょう 大根 ごぼう 長葱	795kcal 37.0g 22.5g	午後から新入生歓迎会があります。その前に給食で祝いしましょう。
11月(金)	上海焼きそば 牛乳 こまつな豆腐ナゲット 豆マメまめスープ	牛乳 豚肉 いか ツナ 豆腐 豆乳 ウインナー	中華麺 でんぷん 油 じゃがいも	人参 小松菜 生姜 玉葱 きゃべつ 干し椎茸 冷凍枝豆	819kcal 4.3g 34.5g	上海(シャanghai)は中国東南沿海部にある都市で、上海料理は中国の4大料理です。
14月(月)	二色揚げパン(わか・ココア) 牛乳 ポークシチュー オレンジドレッシングサラダ	牛乳 きなこ 豚肉	パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター	人参 セロリ 玉葱 きゃべつ きゅうり シメジ みかん缶	789kcal 27.9g 37.1g	人気の揚げパンは今から73年ほど前、大田区の小学校で発明されたメニューです。
15月(火)	麦ご飯 牛乳 麻婆春雨 鶏肉の唐揚げゴマソース ナスの炒め揚げ味噌汁	牛乳 鶏肉 イカ 豚ひき肉	米 麦 米粉 油 白ごま 春雨 砂糖 ごま油	人参 なら 生姜 にんにく ごぼう なす 長葱 玉葱	805kcal 30.3g 31.2g	麻婆春雨は中華スープと春雨を同時に食べていた日本人が発明した料理です。
16月(水)	チキンライス 牛乳 豚肉と青大豆の甘辛 オニオンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 青大豆 ベーコン	米 砂糖 バター 油 でんぷん	人参 ピーマン にんにく 玉葱 生姜 セロリ	816kcal 30.4g 31.2g	青大豆は普通の大豆より低脂肪で甘みがあるのが特徴です。
17月(木)	雑穀米の中華丼 牛乳 黄花湯(和食) 果物 さつまいもとゴマのケーキ	牛乳 豚肉 イカ ムキエビ 鶏卵 うすら卵	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 さつまいも 黒ごま バタ	青梗菜 小松菜 人参 きゃべつ 玉葱	859kcal 36.9g 22.2g	七穀とは、押し麦、丸麦、もち玄米、発芽玄米、もちぎ、もちあわ、そばです。
18月(金)	菜飯 牛乳 魚の南部揚げ 野菜のゴマ酢味噌 豆腐のうま煮	牛乳 タラ 鶏卵 豚肉 豆腐 生わかめ ちりめんじゃこ	米 小麦粉 砂糖 でんぷん ごま油 油 黒ごま 白ごま	小松菜 きゅうり 人参 玉葱 長葱 野沢菜漬け	881kcal 44.1g 30.9g	南部揚げの南部とは、青森県と岩手県がまたがる地方のことです。
21月(月)	韓国風すき焼き丼 牛乳 わかめスープ 小松菜ドーナッツ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏卵 鶏肉	米 麦 小麦粉 砂糖 三温糖 油 白ごま 黒ごま	しいたけ 長葱 なら 小松菜 人参	826kcal 28.9g 24.9g	小松菜にはカルシウムや鉄分が多く、クセがないので、お菓子にも使いやすいです。
22月(火)	たけのご飯 牛乳 さばの塩焼き 焼きししゃも 糸寒天のごま和え かき玉汁	牛乳 サバ 鶏卵 ししゃも 糸寒天	米 油 砂糖 でんぷん 白ごま	さやいんげん 人参 小松菜 たけのこ もやし きゃべつ	800kcal 37.1g 33.0g	今年はタケノコが不作で生のタケノコではなく、国産のレトルトタケノコです。
23月(水)	麦ご飯 牛乳 魚のオーロラソース どさんこ汁 果物	牛乳 カツオ 豚肉	米 麦 じゃがいも 油 バター 三温糖 でんぷん	生姜 もやし 玉葱 人参 小松菜	774kcal 35.3g 17.4g	どさんこは北海道産の馬を指しますが、北海道で生まれた人や物も意味します。
24月(木)	焼きうどん 牛乳 じんだ味噌汁 草団子	牛乳 豚肉 きなこ かつお節	うどん じゃがいも 油 白玉粉 砂糖 小麦粉	生姜 玉葱 大根 きゃべつ 長葱	784kcal 36.8g 22.8g	草団子の緑色は、ほうれん草です。本来はヨモギの葉を使用します。
25月(金)	かおりご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き くきわかめの炒め煮 豚汁	牛乳 ツナ 鶏卵 くきわかめ 豆腐 豚肉 さつまあげ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	生姜 玉葱 ごぼう 大根 長葱 人参 さやいんげん なら	763kcal 32.9g 25.3g	かおりご飯は青じそを使用した調味料で、商品名です。
26月(土)	<b>土曜授業プラン(給食はありません)</b>					
28月(月)	<b>26日(土)の振替休業日</b>					
29月(火)	<b>昭和の日</b>					
30月(水)	イチゴジャムサンド あんぱん 牛乳 きゃべつのクリーム煮 インディアンサラダ	牛乳 ベーコン あずき 鶏肉	パン 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも バター	人参 小松菜 玉葱 きゃべつ きゅうり マッシュルーム	780kcal 26.7g 32.8g	ゴールデンウィークも半ばです。生活リズムを崩さないようにしましょう。

中学校の給食では、小学校であまり出されていなかった食材が出てくる場合があります。献立表を見て、食べたことがない食材がないか等、事前にご確認をお願いします。

食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけてください。

区 分	エネルギー	たんぱく質
板橋第一中学校4月平均	795Kcal	32.7g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g