

# 6月分献立表



2025.5.30

板橋区立板橋第一中学校

	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	エネルギーたんばく質	コメント
2月	麦ご飯 牛乳 中華うま煮 ワカサギの甘露煮 小松菜の磯和え	牛乳 ワカサギ 豚肉 高野豆腐 のり	米 麦 じゃがいも 砂糖 三温糖 油 でんぷん	きくらげ 玉葱 人参 きゃべつ えのきたけ 小松菜 生姜	753kcal 25.0g 18.3g	かつおは丸ごと食べられ、アミノ酸・鉄分などの栄養も豊富に含まれています。
3火	ハヤシライス 牛乳 エチオピア風野菜のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 小麦粉 三温糖 油	パセリ 人参 生姜 玉葱 にんにく きゃべつ オクラ	817kcal 23.9g 24.9g	サラダのドレッシングには、加えを思わせる香辛料、「クミン」が使われています。
4水	玄米ご飯 かみかみ佃煮 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 呉汁	牛乳 かえりじゃこ 大豆 豚肉 油揚げ	玄米 砂糖 三温糖 じゃがいも バター	ピーマン 小松菜 もやし 長葱 生姜	758kcal 44.6g 23.0g	今日は虫歯予防デーで、歯と口の健康週間初日です。
5木	スパゲティミートソース 牛乳 きゃべつとベーコンのスープ ブルーベリーパンケーキ	牛乳 ベーコン 鶏卵 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 にんにく 玉葱 きゃべつ ブルーベリー	779kcal 33.6g 28.4g	ブルーベリーは夏が旬の果物で、国産ブルーベリー産地1位は東京都です。
6金	梅ご飯 牛乳 揚げ大豆の酢豚風 きゅうりの中華漬け	牛乳 豚肉 うすら卵 大豆	米 砂糖 でんぷん 油	ピーマン にんにく 生姜 人参 玉葱 きゅうり 干し椎茸	781kcal 29.6g 23.1g	上海(ヤハoi)は中国東南部にある都市で、上海料理は中国料理の4大料理です。
7土	<b>運動会</b>					
9月	<b>7日(土)運動会振替休業日</b>					
10火	麦ご飯 牛乳 魚のごましょうゆ焼き ひじきとツナの佃煮 豚汁	牛乳 サバ 豚肉 ツナ ひじき 豆腐	米 油 じゃがいも 砂糖 油 白ごま	にんにく 生姜 大根 ごぼう 人参 長葱	779kcal 34.1g 27.2g	豚汁(とんじる)は北海道や九州の一部で「ぶたじる」とも呼ばれています。
11水	炒めそばチンジャオロース 牛乳 ならと卵のスープ いろいろごまがらめ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 大豆 ちりめんじゃこ	中華麺 砂糖 ごま油 さつまいも 黒ごま 油 でんぷん	ピーマン なら 玉葱 人参 かぼちゃ 生姜 にんにく	823kcal 39.3g 31.7g	「いろいろごまがらめ」には鹿児島県さつま市産の春カボチャが入っています。
12木	人参バターライス 牛乳 チーズポテトの包み揚げ 焼肉サラダ 葱とわかめのスープ	牛乳 豚肉 チーズ 生わかめ	米 バター ごま油 春巻きの皮 砂糖 じゃがいも 小麦粉	人参 小松菜 玉葱 長葱 きゅうり きゃべつ	780kcal 24.7g 29.1g	焼肉サラダは毎回残菜が少ない人気メニューです。たくさん食べてください。
13金	ガーリックライス 牛乳 フェジョアータ グリーンサラダ バナナのフリッター	牛乳 豚肉 金時豆 ベーコン ウィンナー 鶏卵	米 小麦粉 油 砂糖 バター オリーブ油	きゃべつ きゅうり 人参 玉葱 夏みかん缶	857kcal 25.9g 32.4g	フェジョアータはブラジルの代表的な料理で、国民食として親しまれています。
16月	四川風小松菜丼 牛乳 ささみのしモン漬け フルーツみつ豆	牛乳 豚ひき肉 鶏ささみ えんどう豆	米 油 砂糖 でんぷん	長葱 にんにく 生姜 小松菜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	810kcal 33.2g 18.8g	ささみは、鶏の胸骨に存在する小胸筋であり、1羽から2本しか取れません。
17火	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ スペイン風にんにくスープ 果物	牛乳 ムキエビ イカ 鶏肉 ベーコン 鶏卵	米 じゃがいも 油 オリーブ油	人参 玉葱 ピーマン にんにく パセリ トマト	738kcal 32.7g 25.1g	スペイン風にんにくスープは「ソパ・デ・アホ」という料理名です。
18水	ピザトースト 牛乳 スープ煮 コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナー	パン じゃがいも 砂糖 油	きゃべつ ピーマン 人参 にんにく 玉葱	765kcal 31.4g 35.9g	ピザトーストの発祥は、東京都千代田区の喫茶店だそう。
19木	揚げ大豆ご飯 牛乳 ししゃもの二色ごま天ぷら 煮浸し むらくも汁	牛乳 大豆 ししゃも 鶏卵 油揚げ	米 砂糖 小麦粉 油 白ごま 黒ごま	小松菜 人参 白菜 長葱	762kcal 33.0g 27.0g	単に「シシャモ」と言う場合カラフトシシャモを指すことが一般的です。
20金	高菜ご飯 牛乳 夕ガニ風味野菜のササ 田舎汁 蓮根と小松菜のごま和え	牛乳 豚ひき肉 生揚げ	米 じゃがいも 油 ぎょうざの皮 砂糖 白ごま 小麦粉	パセリ なら 人参 小松菜 玉葱 セロリ ごぼう れんこん	773kcal 24.6g 26.0g	ニラやセロリなどの香味野菜を使ったサモサです。餃子の味に近いと思います。
23月	麦ご飯 牛乳 魚のケチャップ煮 中華サラダ	牛乳 カツオ うすら卵	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん	人参 にんにく 生姜 きゃべつ きゅうり	756kcal 32.1g 19.9g	カツオの旬は春と秋の2回あります。
24火	ジャージャー麺 牛乳 ジャガイモの唐揚げバジル風味 フルーツパンチ	牛乳 豚ひき肉	中華麺 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく 玉葱 もやし きゅうり みかん缶 パイン缶	817kcal 34.2g 26.8g	板橋区産じゃがいもの唐揚げです。新鮮なジャガイモを味わってください。
25水	<b>期末考査1日目</b>					
26木	<b>期末考査2日目</b>					
27金	ポークカレー 牛乳 パリパリ海藻サラダ 角切りりんごヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 じゃがいも ワンタンの皮 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 にんにく 生姜 きゃべつ きゅうり リンゴ缶	820kcal 24.8g 26.8g	期末考査最終日です。疲れた脳にたくさん栄養補給しましょう。
30月	大豆とじゃこのかき揚げ丼 牛乳 和風サラダ 味噌汁	牛乳 チリメンジャコ 大豆 鶏卵 油揚げ	米 さつまいも 油 砂糖 小麦粉 白ごま	玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり	822kcal 29.5g 24.6g	今日は一年の前半最終日、夏越の祓(なごしのはらえ)といひます。



梅雨の季節は食中毒に注意だっちい！  
手はしっかり洗うっちい！

区 分	エネルギー	たんばく質
板橋第一中学校6月平均	787Kcal	31.0g
板橋区中学校給食摂取基準	772~888Kcal	26.9~41.5g