

令和7年 4月献立表

板橋第二中学校

★…黒星印のついている食材は、本校でアレルギー除去対応を行っている食材です。

日	曜 日	献立	主な材料名			栄養価	備考		
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			
7	月	始業式 僕は、板橋区食育 キャラクターの 「いたばちい」 だっちい！	×				8・9年生の皆さん ご進級、おめで とうございます！		
8	火	入学式 	×					新7年生の皆さん ご入学、おめで とうございます！	
9	水	カレーライス オニドレサラダ 果物 		★牛乳, 豚肉, ★ ピザチーズ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, 薄力 粉, ★バター, ルー 用油, 砂糖, ひまわ り油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, きゅうり, いちご	823 26.5 26.6		入学・進級 祝い献立 です♪
10	木	ツナドッグ 春野菜のクリーム煮 コーンサラダ 		★牛乳, ★ツナ 水煮, 鶏肉, ★調 理用牛乳, ★豆 乳, ★ピザチー ズ	★コッペパン, マヨ ネーズ(卵不使 用), じゃがいも, 炒め油, 薄力粉, ルー用油, ★バ ター, ひまわり油, 三温糖	玉葱, レモン, 人参, キャベツ, マッシュルーム水煮, 白菜, きゅうり, 粒コーン缶, もやし	780 30.6 38.9		
11	金	五目ちらし寿司 鶏の照り焼き 手まり麩入りすまし汁 		★牛乳, 鶏ひき 肉, ★油揚げ, 刻 みのり, 鶏もも 肉60g, ★祝な ると, 鶏肉, ★豆腐	学校給食用無洗米, 砂糖, 炒め油, 手ま り麩	人参, ごぼう, かんぴょう, 干 し椎茸, さやいんげん, 生姜, にんにく, えのきたけ, 長葱, 青菜	774 34.6 26.6		
14	月	セルフフィッシュバーガー キャベツのピクルス風 ポトフ 		★牛乳, ★メル ルーサ60g, ★た まご, 豚肉	★ショートニング 柏パン, 薄力粉, 生 パン粉, ソフトパン 粉, 揚げ油, 砂糖, 炒 め油, じゃがいも	キャベツ, 生姜, にんにく, セ ロリー, 人参, 玉葱	794 38.6 32.8		
15	火	ご飯 骨太ふりかけ すき焼き風肉豆腐 海鮮サラダ 		★牛乳, 刻み昆 布, ★ちりめん じゃこ, 豚肉, ★ 豆腐, いか, ★む きえび	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, 砂 糖, 炒め油, 焼きふ (車ふ), ひまわり 油	玉葱, 人参, 干し椎茸, 糸こん にゃく, 白菜, 長葱, キャベツ, きゅうり	777 35.9 20.7		
16	水	味噌ラーメン 青のりポテトビーンズ 果物 		★牛乳, 豚肉, ★ うずら卵水煮, 赤みそ(辛), ★大豆, あおの り	中華めん, ごま油, 炒め油, ★練りご ま, ★白ごま, でん ぷん, じゃがいも, 揚げ油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, もやし, にら, 粒 コーン缶, 長葱, かんきつ類	799 34.1 27.9	【鉄強化献立】 この日は鉄分が 4.5mg含まれて います！	
17	木	プルコギ丼 春雨スープ 果物 		★牛乳, 豚肉, 鶏 肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 三 温糖, ごま油, でん ぷん, 緑豆春雨(乾)	玉葱, もやし, 人参, にら, りん ご, 生姜, にんにく, しめじ, 青 菜, レモン, りんご	790 33.5 21.7		
18	金	筍ご飯 五目卵焼き 豚汁 		★牛乳, 鶏ひき 肉, ★油揚げ, ★ たまご, 豚ひき 肉, ひじき, 豚 肉, ★豆腐, 赤み そ(辛), 白み そ(辛)	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 砂 糖, 炒め油, じゃが いも	たけのこ水煮, 干し椎茸, 人 参, 玉葱, ごぼう, 大根, こん にゃく, 長葱, 青菜	778 35.5 27.0		

日	曜日	献立	主な材料名			栄養価	備考
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
21	月	きびわかご飯 魚のにんにく味噌焼き じゃがいものきんぴら炒め かきたま汁	 ★牛乳, 炊き込みわかめ, ★さば50g, 赤みそ(甘), 豚肉, 鶏肉, ★豆腐, ★たまご	学校給食用米, きび, 砂糖, ごま油, ★白ごま, 炒め油, 三温糖, じゃがいも, 揚げ油, でんぷん	にんにく, 長葱, 人参, ごぼう, 糸こんにゃく, 玉葱, 青菜	792 34.0 24.9	
22	火	かけ五目うどん ごま和え りんごとヨーグルトのケーキ	 ★牛乳, 豚肉, ★油揚げ, ★なると, 生わかめ, ★たまご, ★プレーンヨーグルト	うどん, ひまわり油, 砂糖, ★練りごま, ★白すりごま, 油, 薄力粉	人参, 長葱, 白菜, 干し椎茸, キャベツ, もやし, 青菜, りんご, レモン	775 31.2 25.0	
23	水	麻婆豆腐丼 海藻サラダ フルーツポンチ	 ★牛乳, ★冷凍豆腐, 豚ひき肉, ★大豆ミート, 赤みそ(辛), 八丁みそ, 海草ミックス	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, ごま油, でんぷん, 砂糖, ひまわり油	にんにく, 生姜, 人参, 長葱, 干し椎茸, たけのこ水煮, にら, キャベツ, 粒コーン缶, 玉葱, ★パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	792 29.3 21.3	
24	木	フレンチトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 春キャベツのサラダ	 ★牛乳, ★調理用牛乳, ★たまご, 鶏肉, ★大豆	★食パン, 砂糖, ★バター, 粉砂糖, じゃがいも, 炒め油, ひまわり油	人参, 玉葱, セロリー, にんにく, ボイルトマト, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	774 35.3 31.6	
25	金	きんぴらご飯 ししゃもの南蛮漬け えのきとじゃがいもの味噌汁	 ★牛乳, 豚肉, ★油揚げ, ★ししゃも(生干し), 鶏肉, 生わかめ, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも	人参, ごぼう, 干し椎茸, さやいんげん, 長葱, えのきたけ	773 32.2 23.9	
28	月	ツナのトマトソースパスタ コールスローサラダ おかしな目玉焼き	 ★牛乳, 鶏肉, ★ツナ水煮, ベーコン, ★粉チーズ, 粉寒天	スパゲッティ, ひまわり油, 炒め油, 薄力粉, ルー用油, ★バター, 砂糖	玉葱, にんにく, マッシュルーム水煮, ボイルトマト, トマトピューレ, キャベツ, 人参, きゅうり, 黄桃缶	776 30.2 28.0	
29	火	昭和の日	×				
30	水	ハムと小松菜のピラフ 白身魚のパン粉焼き 野菜とポテトのスープ	 ★牛乳, ロースハム, ★ホキ60g, ベーコン	学校給食用無洗米, 炒め油, ★バター, 薄力粉, マヨネーズ(卵不使用), ソフトパン粉, 油, じゃがいも	玉葱, 小松菜, にんにく, 人参, キャベツ	774 31.2 27.3	

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

4月の平均栄養価 エネルギー785kcal たんぱく質32.8g 脂質26.9g カルシウム365mg

4月の給食目標 給食の手順や係分担を覚えよう