










令和8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)		
8	水	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！	
9	木	入学式 	×					新7年生の皆さん ご入学、おめでとう ございます！
10	金	プルコギ丼 春雨スープ りんごゼリー		★牛乳, 豚肉, 鶏肉, 粉寒天	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), 砂糖	玉葱, もやし, 人参, にら, りんご, 生姜, にんにく, えのきたけ, 青菜, レモン, りんごジュース	796 29.8 19.4	
13	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, ★たまご, 豚肉	★ショートニングパン, 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	778 35.9 32.5	
14	火	カレーライス 海藻サラダ 果物		★牛乳, 鶏肉, ★ピザチーズ, 海藻ミックス	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, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, 粒コーン缶, ★りんご	820 24.9 27.3	
15	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, 青のり	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, ★清見オレンジ	793 34.1 26.5	【鉄強化献立】 この日は鉄分が 4.8mg含まれて います！
16	木	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	776 34.1 20.0	
17	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, ★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	782 36.0 25.9	入学・進級 祝い献立 です♪
20	月	筍ご飯 ひじき入り卵焼き 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	780 34.6 26.6	

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るようにしてください。

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	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	773	31.3 26.3		
22	水	ハムと小松菜のピラフ 白身魚のパン粉焼き ベーコンと野菜のスープ	★牛乳, ロース ハム, ★さわら, ベーコン	学校給食用無洗米, 米粒麦, 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	780	32.6 27.2		
23	木	ツナドック 鶏肉と大豆のトマト煮 春キャベツのサラダ	★牛乳, ★ツナ 水煮, 鶏肉, ★大 豆	★コッペパン, マヨ ネーズ(卵不使 用), じゃがいも, 炒め油, 砂糖, ★バ ター, ひまわり油	玉葱, レモン, 人参, 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	778	36.4 34.0		
24	金	きびわかご飯 魚のごま味噌焼き 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, ★オ キメダイ, 白み そ(甘), 豚肉, 鶏肉, ★豆腐, ★ たまご	学校給食用無洗米, きび, 砂糖, ★白す りごま, ★練りご ま, 炒め油, 三温糖, じゃがいも, 揚げ 油, でんぷん	人参, ごぼう, 糸こんにゃく, 玉葱, 長葱, 青菜	799	35.4 24.9		
27	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	スパゲティ, ひまわ り油, 炒め油, 薄力 粉, ルー用油, ★バ ター, 砂糖, ★カル ピス	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, 粒コーン 缶, きゅうり, ★黄桃缶	774	29.4 25.7		
28	火	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, 玉葱, えのき たけ	775	32.9 23.2		
29	水	昭和の日	×	(この日は給食が休みです)					
30	木	キャロットライスの クリームソースかけ ポテトフレンチサラダ 果物	★牛乳, 鶏ひき 肉, ベーコン, ★ 調理用牛乳	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★ バター, ルー用油, 薄力粉, ★生クリー ム, じゃがいも, ひ まわり油, 砂糖	にんにく, 人参, 玉葱, トマト ペースト, キャベツ, きゅう り, ★りんご	805	24.0 31.0		

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786kcal たんぱく質32.2g 脂質26.5g カルシウム373mg

4月の給食目標 給食の手順や係分担を覚えよう