



板橋区立板橋第五中学校

日	曜日	献立名			力や体温になるもの 【黄】	血や肉になるもの 【赤】	体の調子を整えるもの 【緑】	エネルギー kcal	蛋白質 g
9	水	カレーライス	ジョア	フルーツカクテル 	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,薄力粉,バター,油,砂糖	豚肉,ピザチーズ	玉葱,生姜,にんにく,人参,ポイルトマト,りんご,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	802	21.0
10	木	醤油ラーメン	牛乳	春巻き くだもの	中華めん,ごま油,炒め油,緑豆春雨(乾),砂糖,でんぶん,春巻きの皮(生),小麦粉,揚げ油	豚肉,なると,むきえび,牛乳	にんにく,生姜,人参,玉葱,粒コーン,もやし,長葱,だけのご水煮,干し椎茸,くだもの	769	30.2
11	金	入学・進級お祝いメニュー							
		春のちらし寿司	牛乳	魚の西京焼き すまし汁 桜のミルクプリン 	米,米粒麦,砂糖,白ごま,生ふ,生クリーム	油揚げ,かまぼこ,むきえび,魚,米みそ 甘みそ,豆腐,調理用牛乳,アガー,牛乳	人参,だけのご水煮,れんこん,干し椎茸,ふぎ,冷凍さやいんげん,大根,小松菜,長葱	869	39.3
14	月	キムチチャーハン	牛乳	中華風コーンスープ りんごゼリー	米,米粒麦,油,白ごま,ごま油,炒め油,でんぶん,砂糖	豚肉,ベーコン,豆腐,たまご,粉寒天,牛乳	人参,長葱,にら,白菜キムチ,玉葱,クリームコーン缶,粒コーン缶,チンゲンサイ,りんごジュース	748	28.5
15	火	たけのご飯	牛乳	魚の香味焼き 新玉ねぎのみそ汁 	米,砂糖,白ごま,ごま油,じゃがいも	油揚げ,刻みのり,魚,豆腐,米みそ 淡色辛みそ,米みそ 赤色辛みそ,牛乳	ゆでだけのこ,人参,さやえんどう,生姜,長葱,玉葱,青菜	768	34.4
16	水	きなこ揚げパン	牛乳	ワントンスープ くだもの	黒砂糖パン,グラニュー糖,揚げ油,油,ウェーブワントン,ごま油	きな粉,豚肉,牛乳	玉葱,人参,もやし,だけのご水煮,長葱,チンゲンサイ,白菜,生姜,くだもの	746	27.5
17	木	スパゲティポモドーロ	牛乳	春野菜のサラダ 桃のスフレ 	スパゲッティ,油,炒め油,砂糖,ソフトパン粉,生クリーム	ベーコン,豚ひき肉,ピザチーズ,クリームチーズ,パルメザンチーズ,たまご,牛乳	パセリ,にんにく,生姜,玉葱,ポイルトマト,グリーンアスパラ,キャベツ,ブロッコリー,粒コーン缶,桃,黄桃缶	818	31.9
18	金	ごはん	牛乳	ひじきふりかけ 鶏つくね焼き みそ汁	学校給食用無洗米,白ごま,油,砂糖,炒め油,ソフトパン粉,でんぶん	牛乳,ひじき,花かつお,鶏ひき肉,高野豆腐粉末,たまご,調理用牛乳,米みそ 赤色辛みそ,生揚げ,米みそ 淡色辛みそ	生姜,玉葱,長葱,白菜,大根,えのきだけ,青菜	785	34.6
21	月	四川豆腐丼	牛乳	中華風海藻サラダ 白ごまプリン 	米,米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油,でんぶん,緑豆春雨,油,練りごま,生クリーム	豆腐,豚肉,米みそ 赤色辛みそ,海草ミックス,調理用牛乳,アガー,牛乳	にんにく,生姜,人参,だけのご水煮,干し椎茸,長葱,にら,チンゲンサイ,きゅうり,もやし	831	33.3
22	火	日本の郷土料理 ～長崎県～							
		ちゃんぽん	牛乳	大豆とポテトのフライ 中華カステラ 	中華めん,ごま油,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,三温糖,生クリーム,薄力粉,コーンスターチ,油	豚肉,むきえび,いか,たこ,なると,調理用牛乳,大豆,たまご,牛乳	にんにく,生姜,さくらげ,玉葱,人参,キャベツ,もやし,チンゲンサイ	810	37.3
23	水	抹茶ミルクトースト	牛乳	ポトフ カリパリサラダ 	胚芽食パン,ソフトマーガリン,グラニュー糖,じゃがいも,炒め油,油,砂糖,ワントンの皮,揚げ油	加糖練乳,豚肉,ベーコン,ウィンナー,生わかめ,牛乳	人参,玉葱,キャベツ,セロリー,にんにく,さやいんげん,粒コーン缶,水菜,きゅうり,大根,レモン	737	29.6
24	木	パプリカライスのホワイトソースがけ	牛乳	グリーンサラダ くだもの	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,油,生クリーム,砂糖	牛乳,むきえび,鶏肉,ピザチーズ,調理用牛乳	人参,玉葱,マッシュルーム水煮,パセリ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,くだもの	773	27.9
25	金	豚肉のしぐれご飯	牛乳	魚の塩麹焼き かきたま汁	米,米粒麦,砂糖,でんぶん	牛乳,豚ひき肉,米みそ 赤色辛みそ,魚,鶏肉,豆腐,たまご	人参,ごぼう,生姜,長葱,えのきだけ,青菜	761	39.0
28	月	鮭わかめご飯	牛乳	生揚げと大根のうま煮 青菜のごまだれ	米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぶん,白ごま	牛乳,さけ,炊き込みわかめ,豚肉,生揚げ,結び昆布	大根,人参,だけのご水煮,玉葱,干し椎茸,さやいんげん,青菜,キャベツ	771	35.2
30	水	いなかうどん	牛乳	茎わかめサラダ 大学いも	細うどん,油,炒め油,里芋,白ごま,砂糖,ごま油,さつまいも,揚げ油,水あめ,黒ごま	豚肉,油揚げ,米みそ 赤色辛みそ,米みそ 淡色辛みそ,くきわかめ,牛乳	生姜,玉葱,人参,大根,こんにゃく,小松菜,長葱,キャベツ,粒コーン缶	719	27.6

学校給食は、ただの“お昼ごはん”ではなく、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。給食の約束を守って、友達や先生と楽しい給食の時間を過ごしましょう！



4月の目標：給食の手順や係分担を覚えよう！

区分	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
4月平均	780	32
板橋区中学校給食摂取基準	★772~888	269~415

※天候、食材納入などの関係で、献立を一部変更する場合があります。