

# 令和8年 4月献立表

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
10	金	カレーライス	ショア 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,バナナ,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	736	18.5
13	月	キムチチャーハン	牛乳 中華風コーンスープ ぶどうゼリー	米,米粒麦,油,ごま油,炒め油,でんぶん,砂糖	豚肉,ベーコン,豆腐,たまご,アガー,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,ぶどうジュース	748	28.4
<b>入学・進級お祝いメニュー</b>								
14	火	春のちらし寿司	牛乳 すまし汁 桜のミルクプリン 	米,米粒麦,砂糖,生心,生クリーム	油揚げ,かまぼこ,生鮭,豆腐,調理用牛乳,アガー,牛乳	人参,たけのこ水煮,れんこん,干し椎茸,ふき,冷凍さやいんげん,大根,小松菜,長葱	735	26.4
15	水	きなこ揚げパン	牛乳 ワンタンスープ くだもの	黒砂糖パン,グラニュー糖,揚げ油,油,ウェーブワンタン,ごま油	きな粉,豚肉,牛乳	玉葱,人参,もやし,たけのこ水煮,長葱,チンゲンサイ,白菜,生姜,くだもの	746	27.5
16	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
17	金	ご飯	牛乳 ピリ辛ふりかけ 鶏のつくね焼き 味噌汁	米,ごま油,白ごま,砂糖,炒め油,マヨネーズ,ソフトパン粉,でんぶん	牛乳,刻みのり,鶏ひき肉,高野豆腐粉末,ひじき,豆乳,米みそ 赤色辛みそ,生揚げ,米みそ 淡色辛みそ	にんにく,生姜,玉葱,長葱,白菜,大根,えのきたけ,青菜	810	33.7
20	月	醤油ラーメン	牛乳 春巻き 	ラーメン,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	豚肉,なると,牛乳	にんにく,生姜,人参,玉葱,粒コーン,もやし,長葱,たけのこ水煮,干し椎茸	730	30.4
21	火	昆布ご飯	牛乳 さんが焼き 味噌汁	米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぶん,油	牛乳,刻み昆布,鶏肉,油揚げ,魚,豚ひき肉,米みそ 赤色辛みそ,米みそ 淡色辛みそ	人参,生姜,長葱,白菜,大根,しめじ,青菜	776	36.4
22	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,ワンタンの皮,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,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
23	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,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	812	26.8
24	金	たけのこご飯	牛乳 魚の香味焼き 新玉葱の味噌汁 	米,砂糖,ごま油,じゃがいも	油揚げ,刻みのり,魚60g,豆腐,米みそ 淡色辛みそ,米みそ 赤色辛みそ,牛乳	ゆでたけのこ,人参,さやえんどう,生姜,長葱,玉葱,青菜	729	33.8
27	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,ごま油,砂糖,でんぶん,緑豆春雨(乾),油,練りごま,生クリーム	豆腐,豚肉,海藻ミックス,調理用牛乳,アガー,牛乳	にんにく,生姜,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,長葱,にら,チンゲンサイ,きゅうり,もやし	830	33.1
28	火	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60g,鶏肉,豆腐,たまご	人参,ごぼう,生姜,長葱,えのきたけ,青菜	761	39.0
<b>日本の郷土料理 ～長崎県～</b>								
30	木	ちゃんぽん	牛乳 大豆とポテトフライ 中華カステラ 	ちゃんぽん,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,豆乳,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	769	34.9

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！



<b>4月の目標：給食の手順や係分担を覚えよう！</b>		
区分	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
4月平均	767	31
板橋区中学校給食摂取基準	★772～888	26.9～41.5

※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。