



令和7年 5月分献立表



板橋区立加賀中学校

日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	○	《開校記念日》 お赤飯 魚のピリ辛焼き すまし汁 紅白ゼリー	★牛乳、小豆、★さば、 鶏肉、豆腐、粉寒天、 ★調理用牛乳	学校給食用無洗米、 もち米、★黒ごま、 三温糖、★白ごま、 ごま油、砂糖	にんにく、生姜、 長葱、人参、大根、 こんにゃく、小松菜、 クランベリージュース	769	33.1	25.0
2	金	○	《端午の節句》 中華ちまき 3色ナムル 米粉ワンタンスープ	★牛乳、焼き豚、 豚肉、鶏肉、たまご	もち米、ごま油、砂糖、 ★白ごま、炒め油、 米粉ワンタン	生姜、人参、たけのこ水煮、 干し椎茸、もやし、小松菜、 にんにく、ぶなしめじ、 玉葱、大根、チンゲンサイ	733	29.5	20.7
7	水	○	あぶたま丼 糸寒天入りサラダ くだもの(冷凍パイ)	★牛乳、鶏肉、たまご、 油揚げ、粉寒天、生わかめ	学校給食用無洗米、 米粒麦、炒め油、砂糖、 でんぷん、★白ごま、油	玉葱、人参、みつば、 キャベツ、小松菜、 もやし、冷凍パイ	824	29.9	25.7
8	木	○	スパゲッティペスカトーレ ハニーサラダ 焼きチーズケーキ	★牛乳、★むきえび、★いか、 ベーコン、★クリームチーズ、 ★プレーンヨーグルト、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、 炒め油、三温糖、★バター、 じゃがいも、植物油、はちみつ、 油、小麦粉、★生クリーム、砂糖	にんにく、玉葱、人参、 マッシュルーム水煮、 ポイルトマト、トマトピューレ、 きゅうり、キャベツ、 レモン(果汁、生)	801	32.4	34.6
9	金	○	四川豆腐丼 華風野菜 二郎卵スープ	★牛乳、豚肉、冷凍豆腐、たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、 砂糖、ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、人参、 たけのこ水煮、長葱、しめじ、 チンゲンサイ、ザーサイ、大根、 水菜、キャベツ、干し椎茸、にら	722	30.1	19.3
12	月	○	麦ごはん ひじきふりかけ みそドレッシングサラダ 生揚げの中華煮	★牛乳、★ひじき、 花かつお(ソフト削り)、 生わかめ、白みそ(辛)、 豚肉、冷凍生揚げ、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、 米粒麦、★白ごま、炒め油、 三温糖、油、砂糖、 ごま油、でんぷん	人参、キャベツ、もやし、 小松菜、にんにく、生姜、 きくらげ、白菜、長葱	769	31.2	26.1
13	火	○	キャロットクリームライス 白玉フルーツポンチ	★牛乳、鶏肉、 ★調理用牛乳、絹ごし豆腐	学校給食用無洗米、 米粒麦、ソフトマーガリン、 炒め油、油、小麦粉、 白玉粉、砂糖	人参、玉葱、にんにく、 黄桃缶、みかん缶、 パイナップル、レモン(果汁、生)	808	21.8	24.7
14	水	○	塩バターラーメン もちもちじゃがいも	★牛乳、豚肉、 生わかめ、★調理用牛乳	中華めん、ごま油、炒め油、 ★バター、じゃがいも、 でんぷん、植物油、三温糖	にんにく、生姜、人参、 キャベツ、もやし、 粒コーン缶、長葱	742	26.0	23.3
15	木	○	そばめし 中華スープ さつまいもドーナツ	★牛乳、豚ひき肉、 あおのり、花かつお(ソフト削り)、 鶏肉、豆腐、 たまご、★調理用牛乳	学校給食用無洗米、 米粒麦、中華めん、炒め油、 ごま油、でんぷん、米粉、 さつまいも、砂糖、 油、植物油、粉砂糖	にんにく、キャベツ、人参、 干し椎茸、長葱、生姜、 なめこ、チンゲンサイ、 えのきたけ	737	25.7	23.3
16	金	○	フレンチトースト イタリアンサラダ 鶏と白菜のクリーム煮	★牛乳、★調理用牛乳、 たまご、鶏肉、ひよこ豆	★食パン、砂糖、★バター、 油、炒め油、じゃがいも、 小麦粉、★生クリーム	キャベツ、きゅうり、 人参、プロックリー、 にんにく、玉葱、 白菜、粒コーン缶	733	30.0	33.6
19	月	○	スタミナサラダうどん 大学いも	★牛乳、豚肩(脂身付き)	細うどん、炒め油、砂糖、 ★白ごま、さつまいも、 植物油、水あめ、★黒ごま	人参、もやし、キャベツ、 きゅうり、生姜、 にんにく、長葱	786	27.7	24.9
20	火	○	ターメリックライス スープカレー 小松菜とツナのサラダ	★牛乳、鶏肉、 うずら卵水煮、★ツナ油漬	学校給食用無洗米、 米粒麦、ソフトマーガリン、 じゃがいも、植物油、 炒め油、はちみつ、 ★白ごま、油、砂糖	人参、玉葱、しめじ、 なす、にんにく、生姜、 トマトピューレ、キャベツ、 小松菜、粒コーン缶	782	26.1	26.1
21	水	○	食パン 手作り蜜柑ジャム 白身魚とポテトのマヨネーズ焼き トマトシチュー	★牛乳、★白身魚、 ★調理用牛乳、 ★粉チーズ、鶏肉	★食パン、グラニュー糖、 コーンスターチ、炒め油、 じゃがいも、マヨネーズ、★生クリーム	みかん缶、みかんジュース、 玉葱、エリンギ、にんにく、 生姜、人参、セロリ、 しめじ、トマトピューレ	806	37.3	32.6
22	木	○	ビビンバ丼 きくらげと卵のスープ	★牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、油揚げ、 鶏肉、豆腐、たまご	学校給食用無洗米、 米粒麦、油、砂糖、 でんぷん、★白ごま、 炒め油、ごま油	生姜、にんにく、 生ぜんまい(ゆで)、小松菜、 人参、もやし、たけのこ水煮、 きくらげ、長葱、チンゲンサイ	767	32.0	25.9
23	金	○	ごはん 魚の新玉葱ソースがけ 野菜のからし和え みそけんちん汁	★牛乳、★さわら、鶏肉、 豆腐、赤みそ(辛)、白みそ(辛)	学校給食用無洗米、 でんぷん、植物油、 三温糖、炒め油、じゃがいも	玉葱、キャベツ、小松菜、 人参、ごぼう、こんにゃく、 大根、長葱	772	32.6	23.6
26	月	○	山菜おこわ 魚のごま衣フライ 新じゃがのそぼろ煮	★牛乳、鶏肉、油揚げ、 ★小魚、たまご、豚ひき肉	学校給食用無洗米、 もち米、炒め油、砂糖、 植物油、小麦粉、 ソフトパン粉、★白ごま、 じゃがいも、でんぷん、三温糖	生ぜんまい、しめじ、 たけのこ水煮、人参、 玉葱、さやいんげん	867	36.5	27.3
27	火	○	カレーピラフ トマトとパスタのスープ ポテトとツナのチーズ焼き	★牛乳、鶏肉、ベーコン、 ★ツナ油漬、★ピザチーズ	学校給食用無洗米、 米粒麦、炒め油、★バター、 ホイールマカロニ、じゃがいも	にんにく、人参、玉葱、 粒コーン缶、マッシュルーム、 ピーマン、ポイルトマト、 キャベツ、小松菜	770	28.7	27.9
28	水	○	《とれたて村給食～アスパラガス～》 海鮮塩焼きそば のりしおポテトビーンズ くだもの(メロン)	★牛乳、★いか、★むきえび、 豚肉、大豆、あおのり	中華めん、炒め油、 じゃがいも、植物油、でんぷん	にんにく、玉葱、人参、 エリンギ、キャベツ、 もやし、グリーンアスパラ、メロン	721	32.7	24.9
29	木	○	きんぴらごはん さばのみそ煮 のっぺい汁	★牛乳、鶏ひき肉、★さば、 白みそ(甘)、豆腐、 豚肉、油揚げ、焼き竹輪	学校給食用無洗米、 米粒麦、炒め油、砂糖、 でんぷん、じゃがいも	人参、ごぼう、しらたき、 れんこん、生姜、 大根、こんにゃく、長葱	734	33.0	23.2
30	金	○	チキンカツサンド かぶのスープ キャロットオレンジゼリー	★牛乳、鶏もも肉、 たまご、豚肉、アガー	★ショートニングパン、小麦粉、 ソフトパン粉、生パン粉、 植物油、砂糖	にんにく、人参、玉葱、 かぶ、生姜、みかんジュース、 レモン(果汁、生)	797	32.7	33.7

※食材の関係で献立を一部変更する場合があります。

だんだん暑くなってきますが、しっかり食べましょう！



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月分平均	772	30.5
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5