



令和7年 4月分献立表



板橋区立加賀中学校

日	曜	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)
9	水	○	カレーライス わかめサラダ くだもの（清美オレンジ）	★牛乳,豚肉,生わかめ	精白米,米粒麦,炒め油, じゃがいも,薄力粉, ★バター,油,赤ざらめ, 白ごま,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,人参, きゅうり,キャベツ,★オレンジ	748	23.3	19.7
10	木	○	桜ごはん 魚の南部焼き 野菜と春雨の炒め物 春の根菜汁 	★牛乳,油揚げ,★さば,豚肉, 赤みそ（辛）,白みそ（辛）	米,もち米,白ごま,黒ごま, 緑豆春雨(乾),油,じゃがいも	枝豆,もやし,人参,キャベツ, こんにゃく,かぶ,かぶ(葉), ごぼう,うど	722	33.5	26.2
11	金	○	五目うどん みそポテト 鉄骨サラダ	★牛乳,鶏肉,かまぼこ,油揚げ, ★うずら卵水煮,白みそ（辛）, ★ひじき	うどん,じゃがいも,小麦粉, 油,砂糖,白すりごま,練りごま	小松菜,長葱,干し椎茸,人参, 切干し大根,枝豆	747	30.3	25.4
14	月	○	ごはん やみつきふりかけ 五目卵焼き 呉汁	★牛乳,刻みのり,鶏ひき肉, ★たまご,豚肉,油揚げ, 白みそ（辛）,大豆	米,ごま油,白ごま,三温糖,油, 砂糖,炒め油,じゃがいも	にんにく,人参,たけのこ水煮,玉葱, 干し椎茸,小松菜,ごぼう,大根,長葱	789	34.9	26.4
15	火	○	コーンピラフ 魚のスパイス焼き ミネストローネ くだもの（いちご）	★牛乳,鶏肉,たら, ベーコン,白いんげん	米,炒め油,★バター,小麦粉, ソフトパン粉,じゃがいも, シェルマカロニ	にんにく,人参,玉葱, マッシュルーム水煮,粒コーン缶, 冷凍グリーンピース,赤ピーマン, ピーマン,セロリ,ポイルトマト, キャベツ,パセリ,★いちご	737	34.2	19.4
16	水	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ フルーツのヨーグルトかけ	★牛乳,きな粉,豚肉, ★プレーンヨーグルト	★ミルクパン,油,砂糖, ウェーブワンタン,ごま油	にんにく,生姜,人参, りょくとうもやし,白菜, 長葱,にら,干し椎茸, ★パイン缶,黄桃缶,みかん缶	773	29.8	26.9
17	木	○	親子丼 根菜の利休汁 人参のじゃこ炒め	★牛乳,鶏肉,★たまご, かまぼこ,焼き竹輪, 白みそ（辛）, ちりめんじゃこ	米,米粒麦,三温糖,でんぷん, 油,練りごま,ごま油	玉葱,たけのこ水煮, 長葱,みつば,ごぼう, 人参,大根,糸こんにゃく, 小松菜,しらたき	817	35.4	25.1
18	金	○	スパゲティあけぼのソース ビーンズサラダ 明日葉カップケーキ	★牛乳,豚肩(脂身付き), ベーコン, ★むきえび,★ピザチーズ, ひよこ豆,★たまご, ★プレーンヨーグルト	スパゲッティ,オリーブ油,油, 薄力粉,★バター,油, ★生クリーム,砂糖	にんにく,セロリ,玉葱,人参, マッシュルーム水煮,キャベツ, きゅうり,あしたば粉末, レモン(果汁,生)	833	33.1	30.9
21	月	○	豚キムチ丼 卵いりトックスープ くだもの（美生柑）	★牛乳,豚肩(脂身付き), 鶏肉,★たまご	米,米粒麦,油,砂糖,ごま油, でんぷん,油,トック	にんにく,生姜,人参,玉葱, 白菜キムチ,長葱,にら, 大根,干し椎茸,水菜, ★美生柑	798	29.5	20.9
22	火	○	ごはん 魚のごま味噌焼き 蒟蒻と牛蒡のピリ辛煮 かき玉汁	★牛乳,さわか,白みそ（辛）, 豚ばら(脂身付),鶏肉,豆腐, ★たまご	米,白ごま,白すりごま, 砂糖,油,でんぷん	人参,糸こんにゃく,ごぼう, さやいんげん,玉葱, えのきたけ,小松菜	770	35.6	24.7
23	水	○	セサミトースト コーンポテト 春野菜のクリームスープ	★牛乳,鶏肉,ベーコン, ★調理用牛乳	★食パン,白すりごま, ソフトマーガリン, グラニュー糖,じゃがいも,油, ★バター,砂糖,油,小麦粉, ★生クリーム	粒コーン缶,にんにく,玉葱, 人参,キャベツ, グリーンアスパラ	759	25.5	38.4
24	木	○	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ パインゼリー	★牛乳,豚ひき肉,豆腐, 赤みそ（甘）,アガー	米,押麦,油,砂糖, でんぷん,ごま油,白ごま	にんにく,生姜,人参,たけのこ水煮, 干し椎茸,長葱,にら,キャベツ, きゅうり,もやし, ★パイン濃縮還元ジュース	834	33.2	24.3
25	金	○	わかめご飯 肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	★牛乳,炊き込みわかめ, 豚肉,油揚げ	米,米粒麦,白ごま,油,じゃがいも, 三温糖,砂糖,ごま油	人参,玉葱,糸こんにゃく, さやいんげん,きゅうり, キャベツ	778	28.9	19.2
28	月	○	たけのこご飯 ししゃもの磯辺揚げ 春キャベツのおひたし 生揚げとかぶの味噌汁 	★牛乳,鶏肉,油揚げ, ★ししゃも(生干し), あおのり,花かつお,生揚げ, 赤みそ（辛）,白みそ（辛）, 生わかめ	米,もち米,砂糖,油, 薄力粉,でんぷん	ゆでたけのこ,みつば, キャベツ,小松菜,人参, かぶ,かぶ(葉),長葱	741	34.1	23.9
30	水	○	ホットツナサンド イタリアンサラダ ポークビーンズ	★牛乳,ツナ油漬,豚肉, 大豆,ウィンナー	★コッペパン,★マヨネーズ, オリーブ油, 砂糖,油,じゃがいも,小麦粉, ★バター,★生クリーム	玉葱,キャベツ,粒コーン缶, 人参,ブロッコリー,赤ピーマン, レモン(果汁,生),にんにく, 生姜,マッシュルーム水煮,パセリ	818	32.2	44.6

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

おたよりや掲示物を通して、
食の大切さを伝えていくっちい！



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	778	31.6
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5