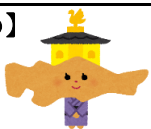




日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3	月		文化の日						
4	火	○	【京都府をあじわおう】 衣笠丼 京風みそ汁 抹茶のムース 	学校給食用無洗米、米粒麦、三温糖、でんぷん、★生クリーム、砂糖	★牛乳、油揚げ、たまご、絹ごし豆腐、白みそ、★調理用牛乳、アガー	干し椎茸、人参、玉葱、糸こんにゃく、長葱、大根	821	28.5	28.2
5	水	○	お魚コロッケバーガー マカロニスープ くだもの 	★ショートニングパン、でんぷん、ソフトパン粉、小麦粉、生パン粉、油、ABCマカロニ、じゃがいも	★牛乳、★すけとうだら、絞り豆腐、★たまご、ベーコン、豚肉	人参、ごぼう、玉葱、キャベツ、パセリ、スティックパイン	815	34.2	32.1
6	木	○	スパイシーピラフ バジル入りチーズオムレツ いんげん豆のスープ	学校給食用無洗米、米粒麦、★バター、油、★生クリーム、じゃがいも、ホイールマカロニ	★牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、たまご、★調理用牛乳、★ダイスチーズ、ベーコン、ウィンナー、白いんげん	にんにく、人参、玉葱、粒コーン缶、ピーマン、マッシュルーム水煮、かぶ、白菜、セロリー	819	33.4	31.7
7	金	○	【いい歯の日献立】 麦ごはん チキンチキンごぼう かみかみサラダ じゃがいものみそ汁 	学校給食用無洗米、米粒麦、でんぷん、砂糖、白ごま、ごま油、じゃがいも	★牛乳、鶏肉、★さきいか、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	ごぼう、枝豆、もやし、きゅうり、人参、大根、玉葱、小松菜	751	28.4	23.7
10	月	○	麦ごはん しそひじきふりかけ 魚のカラフル蒲焼き けんちん汁	学校給食用無洗米、砂糖、白ごま、でんぷん、三温糖、じゃがいも	★牛乳、★ひじき、あじ、鶏肉、油揚げ、豆腐	ゆかり、人参、ピーマン、玉葱、ごぼう、大根、こんにゃく、長葱、小松菜	730	30.7	20.2
11	火	○	カレーうどん 海藻サラダ 卵の花ケーキ	うどん、油、でんぷん、白ごま、砂糖、ごま油、薄力粉、★バター、★生クリーム	★牛乳、鶏肉、うずら卵水煮、海草ミックス、おから、たまご、★調理用牛乳	生姜、人参、玉葱、小松菜、長葱、キャベツ、粒コーン缶、干しぶどう	838	29.4	27.2
12	水		期末考査						
13	木								
14	金								
17	月	○	【富山県をあじわおう】 ます寿司 大根のそぼろ煮 春雨のごま酢和え 	学校給食用無洗米、砂糖、白ごま、油、じゃがいも、緑豆春雨(乾)	★牛乳、★ます、鶏ひき肉、冷凍生揚げ	枝豆、大根、人参、玉葱、小松菜、だいこん葉、きゅうり、もやし、粒コーン缶	748	28.7	19.2
18	火	○	塩麴焼き肉丼 中華風わかめサラダ くだもの	学校給食用無洗米、米粒麦、ごま油、でんぷん、砂糖	★牛乳、豚肉、海草ミックス、カットわかめ	にんにく、生姜、玉葱、人参、ピーマン、長葱、もやし、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶、柿	740	25.6	16.5
19	水	○	ビスキュイパン グリーンサラダ ボークビーンズ	★丸パン、★バター、砂糖、★アーモンドパウダー、小麦粉、油、じゃがいも、赤ざらめ、ごま油	★牛乳、たまご、豚肉、大豆、★ピザチーズ	にんにく、玉葱、人参、エリンギ、トマトピューレ、ボイルトマト、きゅうり、キャベツ、小松菜	762	32.5	31.6
20	木	○	麦ごはん タッカルビ わかめスープ 	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、さつまいも、トック、でんぷん、白ごま、ごま油	★牛乳、鶏肉、豆腐、カットわかめ、たまご	生姜、にんにく、白菜キムチ、キャベツ、長葱、にら、人参、玉葱	837	32.5	23.5
21	金	○	【ふれあい農園会給食(大根)】 大根のおろしスパゲティ コールスローサラダ りんごとヨーグルトのケーキ 	スパゲッティ、オリーブ油、三温糖、油、砂糖、薄力粉	★牛乳、ツナ油漬、刻みのり、たまご、★プレーンヨーグルト	大根、キャベツ、人参、粒コーン缶、きゅうり、パセリ、★りんご、レモン果汁	752	29.4	27.2
24	月		振替休日						
25	火	○	タコライス チンゲンサイのスープ たまごプリン	学校給食用無洗米、米粒麦、油、でんぷん、砂糖、★生クリーム、グラニュー糖	★牛乳、ベーコン、豚ひき肉、大豆ミート、大豆豆腐、★調理用牛乳、たまご	玉葱、トマトピューレ、キャベツ、干し椎茸、チンゲンサイ、人参	852	34.4	24.8
26	水	○	焼きカレーパン ごまポテト 秋野菜のスープ	★ショートニングパン、薄力粉、ソフトパン粉、じゃがいも、★バター、白すりごま、油、ヤーコン	★牛乳、豚ひき肉、レンズ豆、たまご、★調理用牛乳、ベーコン	にんにく、人参、玉葱、白菜	741	27.5	31.6
27	木	○	【神奈川県をあじわおう】 サンマーメン 手作りめんま和え 石垣もち(さつまいも蒸しパン) 	中華めん、ごま油、油、でんぷん、砂糖、三温糖、薄力粉、さつまいも	★牛乳、豚肉、★たまご、豆乳	にんにく、生姜、人参、もやし、キャベツ、玉葱、小松菜、長葱、きくらげ、水煮メンマ、きゅうり	765	28.6	22.0
28	金	○	五目釜めし 鶏肉のみそマヨネーズ焼き のっぺい汁	学校給食用無洗米、砂糖、ごま油、マヨネーズ、じゃがいも、でんぷん	★牛乳、鶏肉、鶏もも肉、白みそ、油揚げ	干しぜんまい、糸こんにゃく、人参、干し椎茸、ごぼう、だけのこ水煮、生姜、さやいんげん、れんこん、こんにゃく、大根、長葱	760	30.5	29.7

※ 食材の関係で献立を一部変更する場合があります。

12日、13日、14日は期末考査のため給食はありません。



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	782	30.3
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5