





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)		
10	金	○	カレーライス 海藻サラダ くだもの(清美オレンジ)	学校給食用無洗米、米粒麦、じゃがいも、薄力粉、バター、油、赤ざらめ、白ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、冷凍カットわかめ	にんにく、生姜、玉葱、人参、きゅうり、キャベツ、清美オレンジ	763	23.3	19.7		
13	月	○	桜ごはん 魚の南部焼き 野菜と春雨の炒め物 春野菜のみそ汁 	学校給食用無洗米、もち米、白ごま、黒ごま、緑豆春雨、油、じゃがいも	牛乳、油揚げ、★さば、豚肉、赤みそ、白みそ	枝豆、もやし、人参、キャベツ、こんにやく、かぶ、かぶ(葉)、ごぼう、うど	724	33.3	26.0		
14	火	○	五目うどん みそポテト 糸寒天入りサラダ	うどん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、★かまぼこ、油揚げ、うすら卵水煮、白みそ、糸寒天、冷凍カットわかめ	小松菜、長葱、干し椎茸、人参、キャベツ、玉葱	732	28.9	24.0		
15	水	○	親子丼 人参のじゃこ炒め 根菜の利休汁	学校給食用無洗米、米粒麦、三温糖、でんぷん、練りごま、ごま油	牛乳、鶏肉、たまご、★かまぼこ、★焼き竹輪、白みそ、★ちりめんじゃこ	玉葱、たけのこ水煮、長葱、みつば、ごぼう、人参、大根、糸こんにやく、小松菜、しらたき	818	35.4	25.0		
16	木	○	うぐいすきな粉揚げパン ワントンスープ フルーツヨーグルト 	ミルクパン、砂糖、ウェーブワントン、油、ごま油	牛乳、うぐいすきな粉、豚肉、プレーンヨーグルト	にんにく、生姜、人参、もやし、白菜、長葱、にら、干し椎茸、パイン缶、★黄桃缶、みかん缶	771	29.9	26.7		
17	金	○	ごはん やみつきふりかけ 五目卵焼き 呉汁	学校給食用無洗米、ごま油、白ごま、三温糖、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、刻みのり、鶏ひき肉、たまご、豚肉、油揚げ、白みそ、大豆	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	807	34.8	26.2		
20	月	○	ごはん 魚のごまみそ焼き 蒟蒻と牛蒡のピリ辛煮 かき玉汁	学校給食用無洗米、白ごま、白すりごま、砂糖、油、でんぷん	牛乳、★さわら、白みそ、豚ばら、鶏肉、豆腐、たまご	人参、糸こんにやく、ごぼう、さやいんげん、玉葱、えのきたけ、小松菜	771	35.6	24.6		
21	火	○	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 	スパゲッティ、オリーブ油、薄力粉、バター、油、生クリーム、砂糖	牛乳、豚肩、ベーコン、★いか、ピザチーズ、ひよこ豆、たまご、プレーンヨーグルト	にんにく、セロリー、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	831	32.2	31.0		
22	水	○	わかめごはん 肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	学校給食用無洗米、米粒麦、白ごま、油、じゃがいも、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、炊き込みわかめ、豚肉、油揚げ	人参、玉葱、糸こんにやく、さやいんげん、きゅうり、キャベツ	778	28.9	19.2		
23	木	○	セサミトースト コーンポテト 春野菜のクリーム煮	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、バター、砂糖、油、小麦粉、生クリーム	牛乳、鶏肉、ベーコン、調理用牛乳	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	762	25.5	38.7		
24	金	○	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ パインゼリー	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、でんぷん、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、赤みそ、アガー	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、もやし、きゅうり、パインジュース	832	33.2	24.3		
27	月	○	豚キムチ丼 トックスープ くだもの(美生柑)	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、ごま油、でんぷん、油、トック	牛乳、豚肩、鶏肉、たまご	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		
28	火	○	たけのこご飯 にぎすの磯辺揚げ 春キャベツのおひたし 生揚げとかぶの味噌汁 	学校給食用無洗米、もち米、砂糖、油、薄力粉、でんぷん	牛乳、鶏肉、油揚げ、★にぎす、あおのり、★花かつお、生揚げ、赤みそ、白みそ、冷凍カットわかめ	たけのこ水煮、みつば、キャベツ、小松菜、人参、かぶ、かぶ(葉)、長葱	744	33.7	22.7		
29	水	昭和の日									
30	木	○	ホットツナサンド イタリアンサラダ ポークビーンズ	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	牛乳、★ツナ油漬、豚肉、大豆、ウィンナー	玉葱、キャベツ、粒コーン缶、人参、プロッコリー、赤ピーマン、レモン、にんにく、生姜、マッシュルーム水煮	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こう！



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	782	31.2
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5