

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	金	○	牛乳 赤飯 魚のピリ辛焼き すまし汁 紅白ゼリー	学校給食用無洗米,もち米, 黒ごま,ごま油,三温糖,砂糖	牛乳,小豆,★さば60g,鶏肉, 豆腐,納豆,粉寒天, 調理用牛乳	にんにく,生姜,長葱,人参, 大根,小松菜, クランベリージュース	774	33.3	24.6
7	木	○	牛乳 中華ちまき 中華風コーンスープ くだもの(冷凍パン)	もち米,ごま油,油,でんぷん	牛乳,焼き豚,豚肉,ベーコン, たまご	生姜,人参,だけのご水煮, 干し椎茸,玉葱,クリームコーン缶, 粒コーン缶,チンゲンサイ, 冷凍パン	752	26.8	20.3
8	金	○	ちぐさうどん 大根と水菜のサラダ 抹茶ケーキあすき	うどん,白ごま,砂糖,ごま油,薄力粉, バター,生クリーム, 甘納豆(あすき)	牛乳,豚肉,油揚げ,かまぼこ, 白みそ(辛),調理用牛乳, たまご	人参,だけのご水煮,干し椎茸, 長葱,小松菜,キャベツ, 大根,赤パプリカ,水菜, 粒コーン缶,玉葱	761	30.2	28.1
11	月	○	えびクリームライス フルーツよもぎ白玉	学校給食用米,米粒麦,バター, 油,小麦粉,油,生クリーム, 白玉粉,砂糖	牛乳,鶏肉,★むきえび, 調理用牛乳,絹ごし豆腐	人参,にんにく,玉葱, エリンギ,ブロッコリー,冷凍よもぎ, ★呉橋豆,みかん缶,パン缶	825	25.8	22.9
12	火	○	かつお飯 ごまあえ 豚汁	学校給食用無洗米,米粒麦,でんぷん, 植物油,三温糖,白ごま,練りごま, 砂糖,油,じゃがいも	牛乳,★かつお 角切り,豚肉,豆腐, 油揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	生姜,小松菜,人参,キャベツ, ごぼう,大根,こんにゃく,長葱	752	30.2	23.5
13	水	○	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	学校給食用無洗米,米粒麦, 白ごま,油,三温糖,油, 砂糖,ごま油, でんぷん	牛乳,ひじき,花かつお, 冷凍カットわかめ,白みそ(辛), 豚肉,冷凍生揚げ,赤みそ(辛)	人参,キャベツ,もやし,小松菜, にんにく,生姜,さくらげ, 白菜,長葱	770	31.2	26.0
14	木	○	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 ミネストローネスープ	食パン,グラニュー糖, コーンスターチ,油,じゃがいも, マヨネーズ(全卵型), 生クリーム, シエルマカロニ,バター	牛乳,★白身魚60g,調理用牛乳, 粉チーズ,ベーコン,鶏肉, 白いんげん	みかん缶,みかんジュース, 玉葱,エリンギ,人参,セロリー, ポイルトマト,キャベツ,パセリ	782	34.8	32.5
15	金	○	ご飯 かき揚げ 野菜のごま酢和え 五目汁	学校給食用無洗米,薄力粉, 上新粉,油,砂糖,でんぷん, ごま油,白ごま, じゃがいも	牛乳,★いか,★むきえび, しらす干し,たまご, ベーコン,油揚げ,豆腐, 白みそ(辛),赤みそ(辛)	人参,ごぼう,玉葱, グリーンアスパラ,キャベツ, 小松菜,もやし,大根, こんにゃく,長葱	827	30.3	21.3
18	月	○	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	学校給食用無洗米,米粒麦,油, バター,ホイールマカロニ, じゃがいも	牛乳,鶏肉,ベーコン, ツナ油漬,ビザチーズ	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	767	28.7	27.9
19	火	○	スパゲッティペスカトーレ 鉄骨サラダ 焼きチーズケーキ	スパゲッティ,オリーブ油,油, 三温糖,バター,白すりごま, 練りごま,油,砂糖, 小麦粉,生クリーム	牛乳,★むきえび,★いか, ベーコン,ひじき, クリームチーズ, プレーンヨーグルト,たまご	にんにく,玉葱,人参, マッシュルーム,水餃子,ポイルトマト, トマトピューレ,小松菜, 切干し大根,枝豆,レモン(果汁,生)	757	33.5	30.8
20	水	○	変わりピピンパ きくらげと卵のスープ	学校給食用無洗米,米粒麦, 油,砂糖,でんぷん,白ごま, ごま油	牛乳,豚ひき肉,油揚げ, 鶏肉,豆腐,たまご	生姜,にんにく,生ぜんまい, 小松菜,人参,もやし,だけのご水煮, さくらげ,長葱,チンゲンサイ	763	31.6	25.7
21	木	○	フレンチトースト 小松菜とツナのツグ 豆と野菜のトマトスープ煮	食パン,砂糖,バター,白ごま, ごま油,油,じゃがいも	牛乳,調理用牛乳,たまご, ★ツナ油漬,豚肉,ベーコン, 大豆	キャベツ,小松菜,人参, にんにく,生姜,セロリー, 玉葱,マッシュルーム,水餃子, トマトピューレ,パセリ	719	33.8	29.1
22	金	○	カツ丼 味噌汁 くだもの(メロン)	精白米,薄力粉,ソフトパン粉, 油,三温糖,でんぷん,じゃがいも	牛乳,豚ひき肉,たまご,油揚げ, 冷凍カットわかめ, 白みそ(辛),赤みそ(辛)	玉葱,みつば,人参,大根, こんにゃく,白菜,長葱,メロン	825	36.7	21.3
26	火	○	ご飯 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	学校給食用無洗米,でんぷん, 油,三温糖,炒め油,じゃがいも	牛乳,★さわら60g,鶏肉, 豆腐,赤みそ(辛),白みそ(辛)	玉葱,キャベツ,小松菜, 人参,ごぼう,こんにゃく, 大根,長葱	773	32.5	23.4
27	水	○	あぶたま丼 わかめサラダ くだもの(すいか)	学校給食用無洗米,米粒麦, 油,砂糖,でんぷん,白ごま, ごま油	牛乳,鶏肉,たまご,油揚げ, 冷凍カットわかめ	玉葱,人参,みつば,きゅうり, キャベツ,すいか	799	30.2	25.2
28	木	○	カレーチーストースト とれたて村アスパラのサラダ ポトフ	食パン,油,砂糖,薄力粉, じゃがいも	牛乳,豚ひき肉,ビザチーズ, 鶏肉,ベーコン,ウィンナー, 揚げボール	玉葱,人参,にんにく,キャベツ, きゅうり,グリーンアスパラ	778	35.9	36.4
29	金	○	山菜おこわ 小魚のごま衣フライ 新じゃがのそぼろ煮	学校給食用無洗米,もち米(無洗米), 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	牛乳,鶏肉,油揚げ,★小魚, たまご,豚ひき肉	生ぜんまい(ゆで),しめじ, だけのご水煮,人参,玉葱, さやいんげん	868	36.5	27.3

※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	782	31.9
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5