



令和8年6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		
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	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	月	○	黒糖パン 豆腐のミートグラタン ジュリエンスープ くだもの(メロン)	牛乳,冷凍豆腐,豚ひき肉,大豆, ピザチーズ,ベーコン	黒砂糖パン,炒め油,小麦粉,油, バター,じゃがいも	にんにく,人参,玉葱 マッシュルーム水煮, トマトピューレ,トマトジュース, パセリ,セロリ,キャベツ,メロン	812	36.7	33.5
2	火	○	スタミナサラダうどん 大学芋	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	785	27.6	24.9
3	水	○	ターメリックライス スープカレー ツナサラダ	牛乳,鶏肉,うすら卵水煮,ツナ油漬	米,米粒麦,バター,じゃがいも, 油,はちみつ,砂糖,油	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, きゅうり	738	25.3	23.3
4	木	○	麦ごはん 鯖の七味焼き かみかみサラダ すまし汁	牛乳,★さば,★さきいか,豆腐	米,米粒麦,三温糖,白ごま, ごま油,砂糖	にんにく,生姜,長葱,もやし,きゅうり, 人参,大根,えのきたけ,小松菜	765	31.7	25.5
5	金	○	海の幸ピラフ サモサ トマトと卵のスープ	牛乳,★むきえび,あさりむきみ, ★いか,炊き込みわかめ, 鶏ひき肉,ベーコン, 鶏肉,たまご	米,米粒麦,油,バター,じゃがいも, 餃子の皮,薄力粉,でんぷん	人参,玉葱, マッシュルーム水煮,ピーマン, にんにく,ポイルトマト, キャベツ,小松菜	798	29.0	26.6
8	月	○	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜と豆腐の味噌汁	牛乳,鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ	米,油,薄力粉,でんぷん, じゃがいも,油,三温糖	生姜,にんにく,人参,玉葱, さやいんげん,粒コーン缶, 大根,長葱,小松菜	799	28.2	21.4
9	火	○	キムチチャーハン 中華風卵スープ チーズ蒸しパン	牛乳,豚肩(脂身付き),鶏肉, 豆腐,たまご,調理用牛乳, クリームチーズ	米,白ごま,ごま油, でんぷん,薄力粉,油,砂糖	にんにく,長葱,干し椎茸,人参, ピーマン,白菜キムチ,たけのこ水煮, きくらげ,チンゲンサイ	749	26.7	25.9
10	水	○	麦ごはん かつおぶりかけ 高野豆腐の卵とじ 野菜のからし和え	牛乳,粉かつお,鶏肉,高野豆腐, たまご	米,米粒麦,砂糖,白ごま, でんぷん	人参,玉葱,たけのこ水煮, 糸こんにゃく,さやいんげん, キャベツ,小松菜	737	32.6	20.7
11	木	○	胚芽パン ムサカ(じゃがいもとナスのグラタン) レヴィシアスーパ(ひよこ豆のスープ) くだもの(さくらんぼ)	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉, レンズ豆,調理用牛乳, ピザチーズ,豚肉,ひよこ豆	胚芽パン,油,薄力粉, じゃがいも,バター,小麦粉	人参,玉葱,トマトピューレ, なす,にんにく,キャベツ, 小松菜,★さくらんぼ	815	37.7	30.1
12	金	○	いわしの蒲焼き丼 野菜の梅のり和え かき玉汁	牛乳,★いわし(開き),刻みのり, 豆腐,たまご	米,米粒麦,でんぷん,油,砂糖,白ごま	生姜,小松菜,キャベツ, 人参,梅,長葱,えのきたけ	826	31.3	24.8
15	月	○	ダイスチーズパン スパニッシュオムレツ ごまドレッシングサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳,たまご,ベーコン, ウィンナー,鶏肉,ひよこ豆	ダイスチーズパン,バター, じゃがいも,生クリーム,練りごま, 白ごま砂糖,油,シエルマカロニ	玉葱,ピーマン,キャベツ, 人参,きゅうり,粒コーン缶, にんにく,かぶ,かぶ(葉)	725	33.6	33.1
16	火	○	根菜のドライカレー シーフードサラダ あじさいゼリー	牛乳,豚ひき肉,レンズ豆, ★つぼめさきいか,たまご, ★むきえび,海草ミックス, アガー,寒天(缶)	米,米粒麦,バター,油,薄力粉,砂糖	にんにく,生姜,セロリ, 玉葱,人参,れんこん,ごぼう, 干しぶどう,きゅうり,キャベツ, ぶどう(濃縮還元ジュース)	794	28.3	19.3
22	月	○	五目あんかけ焼きそば タビオカココナッツミルク	牛乳,鶏肉,うすら卵水煮, ★いか,★むきえび, 調理用牛乳	中華めん,油,砂糖,でんぷん, ごま油,タビオカパール	生姜,にんにく,玉葱,人参, たけのこ水煮,きくらげ,もやし, キャベツ,チンゲンサイ,干し椎茸, ココナッツミルク,みかん缶, 黄桃缶,パイナップル	733	31.1	19.7
23	火	○	枝豆と梅の混ぜごはん 塩肉じゃが 茎わかめサラダ	牛乳,豚肉,ひじき,くわかめ	米,白ごま,油,じゃがいも, 三温糖,砂糖,ごま油	カリカリ梅干し,梅びしお,枝豆, 人参,玉葱,糸こんにゃく, さやいんげん,キャベツ, 粒コーン缶,大根	759	26.3	19.4
24	水	○	ブルコギ丼 ごま豆乳スープ くだもの(すいか)	牛乳,豚肉,鶏肉,豆乳	米,米粒麦,油,三温糖, ごま油,白ごま,緑豆春雨(乾), 練りごま	玉葱,もやし,にら,人参,生姜, にんにく,小松菜,えのきたけ, すいか S	786	33.2	21.3
25	木	○	ミルクパン 魚のラビコットソース リヨネーズポテト カボチャのポターージュ	牛乳,★白身魚,ベーコン,調理用牛乳	ミルクパン,油,砂糖,じゃがいも, バター,小麦粉,生クリーム	玉葱,トマト,きゅうりピクルス, パセリ,かぼちゃ, クリームコーン缶	775	32.9	29.4
26	金	○	ごはん あじフライ おかか和え 塩麹入りみそ汁	牛乳,★あじ,たまご,花かつお, 豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,薄力粉,生パン粉, ソフトパン粉,植物油,砂糖, ごま油,じゃがいも	キャベツ,小松菜,人参, ごぼう,冬瓜,長葱	771	33.3	22.1
29	月	○	スパイシージャンバラヤ 魚の香草焼き ふわふわ卵スープ	牛乳,チョリソ,鶏肉,★むきえび, 魚,ベーコン,たまご,粉チーズ	精白米,米粒麦,油,バター, マヨネーズソフトパン粉, じゃがいも	にんにく,人参,玉葱,ピーマン, 赤ピーマン,マッシュルーム水煮, 粒コーン缶,小松菜	808	35.6	32.7
30	火	○	ガパオライス タイ風ヌードルスープ 白ごまプリン	牛乳,鶏ひき肉,レンズ豆, 豚肉,アガー,調理用牛乳	米,米粒麦,油,砂糖,でんぷん, ビーフン,生クリーム,練りごま	にんにく,生姜,玉葱,ピーマン, 赤パプリカ,黄パプリカ,パプリカ, 人参,チンゲンサイ,にら,レモン	836	31.1	27.5

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

6/22~6/26は残菜調査期間となります。
普段よりも、残さず食べることを意識して
食品ロスを減らしましょう★



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
6月分平均	780	31.2
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5