



令和6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	○	ビビンバ きくらげと卵のスープ	★牛乳,豚ひき肉,油揚げ, 豚肩(脂身付き),豆腐,★たまご	米,米粒麦,油,砂糖, でんぷん,白ごま,炒め油, ごま油	生姜,にんにく,生ぜんまい(ゆで), 小松菜,人参,もやし,たけのこ水煮, きくらげ,長葱,チンゲンサイ	756	32.2	26.4
4	火	○	【虫歯予防献立】 きんぴらご飯 魚のピリ辛焼き かみかみ和え じゃがいもの味噌汁 	★牛乳,鶏ひき肉,魚,赤みそ, ★さきいか,油揚げ,豆腐, 生わかめ,白みそ(辛)	米,米粒麦,炒め油,砂糖, 三温糖,ごま油,白ごま, 油,じゃがいも	人参,ごぼう,しらたき, れんこん,にんにく,生姜,長葱, 大根,きゅうり,キャベツ	757	35.6	23.8
5	水	○	黒糖パン 豆腐のミートグラタン ジュリエンヌスープ	★牛乳,冷凍豆腐,豚ひき肉, 大豆,★ピザチーズ,ベーコン	★黒コッペパン70g, 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,セロリー,キャベツ	776	35.9	33.4
6	木	○	プルコギ丼 春雨スープ あじさいゼリー 	★牛乳,豚肉,アガー,寒天(缶)	米,押麦, 油,三温糖,ごま油,白ごま, 緑豆春雨(乾),砂糖	玉葱,もやし,にら,人参, 生姜,にんにく,チンゲンサイ, 干し椎茸,ぶどう(濃縮還元ジュース)	746	28.6	17.7
7	金	○	スタミナサラダうどん 大学いも	★牛乳,豚肩(脂身付き)	冷凍細うどん,砂糖,炒め油, 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	753	27.4	24.4
10	月	○	【入梅献立】 いわしの蒲焼き丼 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, 植物油,砂糖,白ごま	生姜,小松菜,キャベツ,人参, 梅(調味漬),長葱,えのきたけ	825	31.3	24.8
11	火	○	シーフードカレーライス 七品目サラダ くだもの	★牛乳,鶏肉,レンズ豆, ★いか,炊き込みわかめ, ★プレーンヨーグルト	米,米粒麦,油,じゃがいも, 小麦粉,油,★バター,赤ざらめ, 白ごま,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,人参,玉葱,キャベツ, きゅうり,赤パプリカ,水菜, 粒コーン缶,★すいか	808	28.5	20.0
12	水	○	ホットツナサンド キャベツとコーンのサラダ 白花豆のポタージュ	★牛乳,ツナ油漬, 白いんげん豆ペースト, 鶏肉,★調理用牛乳	★ミルクパン60g,★マヨネーズ (全卵型),油,砂糖,炒め油,じゃがいも, 薄力粉,★バター,★生クリーム	玉葱,人参,キャベツ,きゅうり, 粒コーン缶,セロリー,パセリ	754	26.8	39.8
13	木	○	海の幸ピラフ サモサ ミネストローネ	★牛乳,★むきえび,★あさり, ★いか,炊き込みわかめ, 鶏ひき肉,ベーコン,鶏肉, 白いんげん	米,米粒麦,油,★バター, じゃがいも,餃子の皮,植物油, 薄力粉,シェルマカロニ	人参,玉葱,マッシュルーム水煮, ピーマン,セロリー,ボイルトマト, キャベツ,パセリ	830	29.6	25.9
14	金	○	親子丼 根菜の利休汁 ミルクゼリーブルーベリーソース	★牛乳,鶏肉,★たまご,かまぼこ, 焼き竹輪,白みそ(辛),粉寒天, ★調理用牛乳	米,米粒麦,三温糖, でんぷん,炒め油,練りごま, 砂糖,グラニュー糖	玉葱,たけのこ水煮,長葱,みつば, ごぼう,人参,大根,系こんにゃく,小松菜, ★ブルーベリー,レモン(果汁、生)	827	32.9	24.2
17	月	○	【北海道産ほたて無償提供事業】 スパイシージャンバラヤ ホタテの香草焼き ふわふわ卵スープ 	★牛乳,★チョリソ,鶏肉, ★むきえび,★ほたてがし, ベーコン,★たまご,★粉チーズ	精白米,米粒麦,炒め油, ★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	733	32.6	26.1
18	火	○	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 豆腐とわかめの味噌汁	★牛乳,鶏肉,生わかめ, 豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	米,植物油,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	803	28.6	21.4
21	金	○	ジャージャー麺 ナタデココのフルーツポンチ	★牛乳,豚ひき肉,赤みそ(辛)	むし中華めん,油, 白すりごま,砂糖,でんぷん, ごま油	もやし,きゅうり,にんにく,生姜, 人参,玉葱,長葱,干し椎茸,たけのこ水煮, にら,黄桃缶,★パイナップル缶,みかん缶, ★ナタデココ,★レモン	715	28.3	18.3
24	月	○	枝豆と梅のご飯 塩肉じゃが 味噌ドレッシングサラダ	★牛乳,豚肉,生わかめ,白みそ(辛)	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,系こんにゃく,さやいんげん, キャベツ,もやし,小松菜	771	26.8	20.2
25	火	○	【とれたて村給食(長崎県産干し椎茸)】 麦ごはん 家常豆腐 ハンサンスー くだもの(さくらんぼ) 	★牛乳,豚肉,生揚げ,赤みそ(辛),ポ ンレスハム	米,米粒麦,油,砂糖, でんぷん,ごま油,緑豆春雨(乾)	にんにく,生姜,たけのこ水煮, 干し椎茸,人参,キャベツ,長葱, もやし,きゅうり,★さくらんぼ	779	31.4	22.3
26	水	○	胚芽パン ムサカ(じゃが芋となすのグラタン) ゆいっアッパ(ひよこ豆のスープ)	★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	755	34.9	32.0
27	木	○	ごはん アジフライ おかか和え 塩麴入り味噌汁	★牛乳,あじ60g,★たまご, 花かつお,豆腐,油揚げ,生わかめ, 赤みそ(辛),白みそ(辛)	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	767	33.6	22.1
28	金	○	チキンライス チーズオムレツ 野菜スープ	★牛乳,鶏肉,鶏ひき肉, ★たまご,★ダイスチーズ, ★調理用牛乳,豚肉,ベーコン	米,炒め油,★バター,油, ★生クリーム,じゃがいも	トマトジュース,人参,玉葱, マッシュルーム水煮, 冷凍グリーンピース,にんにく, セロリー,キャベツ,粒コーン缶,小松菜	759	32.8	29.3

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

6/24～6/28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)
月分平均	773	31.0
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5