



# 令和6年 4月分献立表



板橋区立加賀中学校

| 日  | 曜日 | 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 | 水  | カレーライス 海藻サラダ<br>くだもの(清見オレンジ) 牛乳                    | 学校給食用無洗米,米粒麦,<br>油,じゃがいも,はちみつ,<br>生クリーム,バター,小麦粉,<br>ごま油,砂糖,白ごま          | 牛乳,豚肉,ピザチーズ,<br>海藻ミックス,生わかめ                           | にんにく,生姜,玉葱,<br>人参,キャベツ,もやし,<br>粒コーン缶,<br>きよみ(砂じょう,生)                       | 781         | 22.6     | 20.9  |
| 11 | 木  | 桜ごはん 魚の南部焼き<br>じゃが芋のきんぴら<br>若竹汁 牛乳                 | 学校給食用無洗米,<br>もち米,白ごま,黒ごま,<br>じゃがいも,油,砂糖                                 | 牛乳,油揚げ,さば,<br>鶏肉,生わかめ,豆腐                              | 枝豆,人参,ごぼう,<br>さやいんげん,<br>たけのこ水煮,<br>えのきたけ,長葱                               | 793         | 35.1     | 32.2  |
| 12 | 金  | きな粉揚げパン 野菜サラダ<br>鶏と大豆のトマト煮<br>くだもの(バナナ) 牛乳         | コッペパン,砂糖,油,<br>ごま油,白ごま,じゃがいも  | 牛乳,きな粉,<br>ベーコン,鶏肉,大豆                                 | きゅうり,キャベツ,人参,<br>にんにく,玉葱,エリンギ,<br>トマトピューレ,<br>ポイルトマト,パセリ,<br>バナナ,レモン(果汁,生) | 826         | 33.2     | 31.9  |
| 15 | 月  | 麦ご飯 魚の西京焼き<br>おから入り肉団子のちゃんこ汁<br>なます 牛乳             | 学校給食用無洗米,<br>米粒麦,でんぷん,<br>砂糖,白ごま  | 牛乳,あかうお,白みそ(甘),<br>鶏ひき肉,おから,<br>生揚げ,赤みそ(甘)            | 生姜,ごぼう,人参,長葱,<br>白菜,干し椎茸,大根  | 773         | 37.2     | 19.0  |
| 16 | 火  | 麦ごはん 麻婆豆腐<br>中華サラダ 牛乳                              | 学校給食用無洗米,押麦,<br>油,砂糖,でんぷん,<br>ごま油,白ごま                                   | 牛乳,豚ひき肉,<br>豆腐,赤みそ(甘)                                 | にんにく,生姜,人参,<br>たけのこ水煮,干し椎茸,<br>長葱,にら,キャベツ,<br>きゅうり,もやし                     | 791         | 33.1     | 24.8  |
| 17 | 水  | 黒砂糖パン<br>魚のスパイス焼き ミントマト<br>米粉シチュー 牛乳               | 黒コッペパン,小麦粉,<br>ソフトパン粉,油,<br>じゃがいも,米粉                                    | 牛乳,たら,ベーコン,<br>鶏肉,調理用牛乳,<br>白いんげん                     | 赤ピーマン,ピーマン,<br>ミントマト,人参,<br>玉葱,しめじ,ブロッコリー                                  | 665         | 36.4     | 19.7  |
| 18 | 木  | 麦ご飯 のりの佃煮<br>擬製豆腐 おひたし<br>春の根菜汁 牛乳                 | 学校給食用無洗米,<br>米粒麦,砂糖,油,<br>三温糖,じゃがいも                                     | 牛乳,のり,鶏ひき肉,<br>絞豆腐,たまご,<br>花かつお,油揚げ,<br>赤みそ(辛),白みそ(辛) | 人参,玉葱,万能ねぎ,<br>小松菜,キャベツ,<br>こんにゃく,かぶ,<br>かぶ(葉),ごぼう,うど                      | 747         | 32.1     | 21.6  |
| 19 | 金  | チキンライスのクリームソースかけ<br>ごまドレッシングサラダ<br>くだもの(清見オレンジ) 牛乳 | 学校給食用無洗米,<br>ソフトマーガリン,油,<br>小麦粉,バター,練りごま,<br>白ごま,砂糖                     | 牛乳,ベーコン,<br>鶏肉,調理用牛乳                                  | 玉葱,人参,にんにく,<br>マッシュルーム水煮,パセリ,<br>キャベツ,きゅうり,小松菜,<br>粒コーン缶,<br>きよみ(砂じょう,生)   | 792         | 26.6     | 29.8  |
| 22 | 月  | きつねうどん<br>キャロットカップケーキ<br>大根キュウリのピリ辛漬け 牛乳           | 冷凍うどん,三温糖,<br>小麦粉,バター,<br>粉砂糖,白ごま,<br>ごま油,砂糖                            | 牛乳,油揚げ,豚肉,<br>調理用牛乳,たまご                               | 人参,小松菜,長葱,<br>白菜,干し椎茸,<br>オレンジジュース,<br>大根,きゅうり                             | 774         | 28.3     | 22.1  |
| 23 | 火  | わかめご飯 肉じゃが<br>カリカリ油揚げのサラダ 牛乳                       | 学校給食用無洗米,米粒麦,<br>白ごま,油,じゃがいも,<br>三温糖,砂糖,ごま油                             | 牛乳,炊き込みわかめ,<br>豚肉,油揚げ                                 | 人参,玉葱,糸こんにゃく,<br>さやいんげん,<br>きゅうり,キャベツ                                      | 764         | 28.7     | 18.6  |
| 24 | 水  | セサミトースト<br>春野菜のクリームシチュー<br>大豆と芋の揚げ煮<br>グレーゼリー 牛乳   | 食パン,白すりごま,<br>ソフトマーガリン,<br>グラニュー糖,油,<br>じゃがいも,小麦粉,砂糖,<br>バター,でんぷん,さつまいも | 牛乳,鶏肉,ベーコン,<br>調理用牛乳,大豆,粉寒天                           | 玉葱,人参,キャベツ,<br>かぶ,かぶ(葉),<br>グリーンアスパラ,<br>ぶどうジュース                           | 892         | 28.8     | 39.5  |
| 25 | 木  | 豚キムチ丼 トックスープ<br>くだもの(りんご) 牛乳                       | 学校給食用無洗米,<br>米粒麦,油,砂糖,<br>でんぷん,ごま油,トック                                  | 牛乳,豚肉,豚肉,たまご  | にんにく,生姜,人参,玉葱,<br>干し椎茸,たけのこ水煮,<br>白菜キムチ,もやし,長葱,<br>にら,大根,しめじ,<br>小松菜,りんご   | 825         | 32.8     | 20.4  |
| 26 | 金  | たけのこご飯 いかのかりん揚げ<br>蒟蒻と牛蒡のピリ辛煮<br>じゃがいものみそ汁 牛乳      | 学校給食用無洗米,もち米,<br>三温糖,でんぷん,小麦粉,<br>油,砂糖,じゃがいも                            | 牛乳,油揚げ,いか,豚肉,<br>生わかめ,白みそ(辛),赤みそ<br>(辛)               | たけのこ水煮,さやいんげん,<br>生姜,人参,糸こんにゃく,<br>ごぼう,玉葱,小松菜                              | 743         | 35.7     | 19.5  |
| 30 | 火  | 鶏五目ずし ししゃもフライ<br>かき玉汁 くだもの(美生柑) 牛乳                 | 学校給食用無洗米,砂糖,<br>小麦粉,でんぷん,<br>ソフトパン粉,油                                   | 牛乳,油揚げ,鶏肉,<br>刻みのり,豆腐,<br>ししゃも(生干し),たまご               | 人参,たけのこ水煮,れんこん,<br>干し椎茸,かんぴょう,<br>さやいんげん,長葱,<br>えのきたけ,小松菜,美生柑              | 791         | 34.1     | 25.6  |

※ 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        | 783         | 31.8      |
| 板橋区学校給食摂取基準 | 772~888     | 26.9~41.5 |