



令和7年度 4月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず・デザートなど	《赤の仲間》 血や肉になる	《黄の仲間》 熱や力の元になる	《緑の仲間》 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
7	月		始業式					
8	火		入学式					
9	水	○	カレーライス	じゃこ入り海藻サラダ くだもの（いちご）	★牛乳、豚肉、海草ミックス、 ★ちりめんじゃこ	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、じゃがいも、小麦粉、 ★バター、油、白ごま、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、 冷凍グリーンピース、バナナ、 りんご、キャベツ、粒コーン缶、 いちご	762 kcal 26.1 g 21.2 g
10	木	○	●入学お祝い献立● 赤飯	さばの醤油麹焼き パリパリ和え お祝いすまし汁	★牛乳、ささげ、★さば、 生わかめ、★祝なると、鶏肉、 ★絹ごし豆腐	α赤飯、黒ごま、 ワンタンの皮、揚げ油、砂糖、 油、ごま油	キャベツ、きゅうり、大根、人参、 長葱、にんにく、青菜	756 kcal 33.6 g 24.9 g
11	金	○	かけきつねうどん	大学芋	★牛乳、油揚げ、豚肉、 ★なると	うどん、油、炒め油、 さつまいも、揚げ油、砂糖、 水あめ、黒ごま	人参、干し椎茸、青菜、玉葱、 長葱	789 kcal 25.5 g 23.0 g
14	月	○	カラフルピラフ	めばるのコンフレーク焼き 卵入りトマトスープ	★牛乳、★むきえび、 ★めばる、★ピザチーズ、 豚肉、★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 ★バター、油、ソフトパン粉、 コーンフレーク、炒め油、 でんぷん	玉葱、人参、マッシュルーム水煮、 粒コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、 にんにく、セロリ、ボイルトマト、 青菜	764 kcal 37.7 g 25.4 g
15	火	○	親子丼	五目汁 くだもの（りんご）	★牛乳、鶏肉、★たまご、 油揚げ、★豆腐	むし中華めん、ごま油、 炒め油、三温糖、白ごま、 練りごま、じゃがいも、 揚げ油	玉葱、たけのこ水煮、人参、大根、 しめじ、青菜、★りんご	759 kcal 32.9 g 24.7 g
16	水	○	ツナドック	春野菜のクリーム煮 フルーツポンチ	★牛乳、ツナ水煮、鶏肉、 ★調理用牛乳、★豆乳、 ★ピザチーズ	★コッペパン、マヨネーズ、 じゃがいも、炒め油、小麦粉、 油、★バター	玉葱、レモン、人参、キャベツ、 マッシュルーム水煮、 ブロッコリー、黄桃缶、★パイ缶、 りんご缶詰	776 kcal 29.1 g 34.8 g
17	木	○	鮭わかめご飯	生揚げと大根のうま煮 青菜のごまだれ	★牛乳、さけ、 炊き込みわかめ、豚肉、生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、でんぷん、 白ごま	大根、人参、たけのこ水煮、玉葱、 干し椎茸、さやいんげん、青菜、 キャベツ	763 kcal 34.5 g 24.2 g
18	金	○	担々麺	大豆とポテトのフライ	★牛乳、豚ひき肉、赤みそ、 大豆	中華めん、油、炒め油、三温糖、 白ごま、練りごま、ごま油、 でんぷん、じゃがいも、 揚げ油	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、 干し椎茸、たけのこ水煮、もやし、 チンゲンサイ	845 kcal 34.2 g 23.2 g
21	月	○	スパゲッティ あけぼのソース	ツナのカップ焼き ブチトマト	★牛乳、豚肉、ベーコン、 ★むきえび、★ピザチーズ、 ツナ水煮	スパゲッティ、油、炒め油、 薄力粉、★バター、 ★生クリーム、じゃがいも	玉葱、人参、しめじ、ミニトマト	800 kcal 37.0 g 31.4 g
22	火	○	たけのこご飯	五目卵焼き 新玉ねぎのみそ汁 くだもの（清美オレンジ）	★牛乳、油揚げ、たまご、 豚ひき肉、ひじき、★豆腐、 白みそ、赤みそ	学校給食用無洗米、 もち米（無洗米）、砂糖、 炒め油	たけのこ、干し椎茸、人参、長葱、 玉葱、青菜、★清美オレンジ	790 kcal 25.0 g 22.6 g
23	水	○	セルフフィッシュバーガー	ポトフ	★牛乳、★ふか、豚肉	★ショートニングパン、 小麦粉、ソフトパン粉、 揚げ油、炒め油、じゃがいも	生姜、にんにく、セロリ、人参、 玉葱、キャベツ、粒コーン缶	747 kcal 36.7 g 28.7 g
24	木	○	麻婆豆腐丼	拌三絲	★牛乳、★豆腐、豚ひき肉、 赤みそ、八丁みそ、 ロースハム、生わかめ	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、ごま油、 でんぷん、緑豆春雨、油、 白ごま	にんにく、生姜、人参、長葱、にら、 干し椎茸、たけのこ水煮、きゅうり、 キャベツ	785 kcal 30.6 g 27.1 g
25	金	○	鶏ごぼうご飯	ししゃものごま衣揚げ 丸ごとわかめのすまし汁	★牛乳、鶏肉、油揚げ、 ★ししゃも、★たまご、 ★豆腐、くきわかめ、 生わかめ、めかぶわかめ	学校給食用無洗米、 もち米（無洗米）、炒め油、 小麦粉、白ごま、揚げ油、 でんぷん	人参、ごぼう、干し椎茸、大根、長葱、 青菜	796 kcal 32.4 g 27.7 g
26	土	○	パプリカライスの ホワイトソースがけ	糸寒天のサラダ	★牛乳、鶏肉、★ピザチーズ、 ★調理用牛乳、海草ミックス、 糸寒天	学校給食用無洗米、米粒麦、 ★バター、炒め油、小麦粉、油、 ★生クリーム、白ごま、砂糖	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、 キャベツ、粒コーン缶	776 kcal 25.2 g 30.0 g
28	月		振替休日					
29	火		昭和の日					
30	水	○	フレンチトースト	鶏肉と大豆のトマト煮 春キャベツのサラダ	★牛乳、★調理用牛乳、 ★たまご、鶏肉、大豆	★食パン、砂糖、★バター、 じゃがいも、炒め油、白ごま、 油	人参、玉葱、セロリ、にんにく、 ボイルトマト、キャベツ	764 kcal 35.1 g 32.5 g

※ 学校行事や食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。
★印は、アレルギー除去対応食品です。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
月 平 均	774	32.3
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	32.8

学校給食は、成長期である皆さんの
健康の保持増進と体位の向上を図り、日常生活における
正しい食生活を身に付けることを目的として作っています。
皆さんが充実した楽しい学校生活が送れるように、
安全でおいしい給食作りをしていきますので、
どうぞよろしくお願いいたします。

