



令和8年度 4月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名			栄養価			
				《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 (kcal)	たんぱく質 (g)		
8	水	始業式 ◆給食はありません◆								
9	木	入学式 ◆給食はありません◆								
10	金	チキンカレーライス 海藻サラダ くだもの (いちご)	○	★牛乳, 鶏肉, 海藻ミックス(乾燥)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 冷凍グリーンピース, ★りんご, キャベツ, 粒コーン缶, ★いちご	783	22.8		
13	月	●入学・進級のお祝い献立 赤飯 鶏のから揚げ キャベツのおひたし炒め すまし汁	○	★牛乳, ささげ, 鶏もも肉, のり	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 黒ごま, でんぶん, 製菓用米粉, 揚げ油, 砂糖, 白玉麩	生姜, にんにく, キャベツ, 大根, 白菜, 小松菜, 人参, えのきたけ	760	30.4		
14	火	鮭わかめご飯 生揚げと大根のうま煮 ゆで野菜のごま和え	○	★牛乳, さけ, 炊き込みわかめ, 鶏肉, ★冷凍生揚げ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油, 白すりごま	大根, 人参, たけのこ水煮, 玉葱, 干し椎茸, さやいんげん, キャベツ, 青菜	771	34.7		
15	水	ふかのセルフフィッシュバーガー かぶりポトフ	○	★牛乳, ★ふか, 鶏肉	★ショートニングパン, 薄力粉, ソフトパン粉, 揚げ油, 油, じゃがいも	生姜, にんにく, セロリー, 人参, 玉葱, かぶ, かぶ(葉)	751	37.0		
16	木	親子丼 豆腐のみそ汁 くだもの (清見オレンジ)	○	★牛乳, 鶏肉, ★たまご, ★豆腐, ★油揚げ, ★白みそ(辛), ★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 三温糖, でんぶん, じゃがいも	玉葱, たけのこ水煮, 人参, えのきたけ, 青菜, ★清見オレンジ	775	32.6		
17	金	パプリカライスの和イトソースがけ コールスローサラダ くだもの (りんご)	○	★牛乳, 鶏肉, ★ピザチーズ, ★調理用牛乳	学校給食用無洗米, 米粒麦, ★バター, 油, 薄力粉, ★生クリーム, 砂糖, 白ごま	人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, キャベツ, 粒コーン缶, ★りんご	806	25.5		
20	月	チキンピラフ めばるのコーンフレーク焼き 洋風卵スープ	○	★牛乳, 鶏肉, ★めばる, ★ピザチーズ, ★たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 油, ソフトパン粉, コーンフレーク, でんぶん	にんにく, 玉葱, 人参, 粒コーン缶, 冷凍グリーンピース, キャベツ, えのきたけ, 青菜	763	36.6		
21	火	みそラーメン スティックスウィートポテト	○	★牛乳, ★豚ひき肉, ★赤みそ(辛), ★白みそ(辛)	中華めん, 油, ごま油, でんぶん, 白すりごま, さつまいも, 揚げ油, 水あめ, はちみつ	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 白菜, にら, 粒コーン缶, 長葱	775	24.8		
22	水	ガーリックトースト 春野菜のクリーム煮 フルーツポンチ	○	★牛乳, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★ピザチーズ, 寒天(缶)	★食パン, ★バター, 油, じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	にんにく, 人参, 玉葱, キャベツ, マッシュルーム水煮, ブロッコリー, りんご缶, 黄桃缶, みかん缶	770	24.8		
23	木	ご飯 のりの佃煮 ししゃものごま焼き 肉じゃが	○	★牛乳, のり, ★ししゃも, ★豚肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, 薄力粉, 白ごま, 油, じゃがいも	糸こんにゃく, 玉葱, 人参, さやいんげん	760	34.2		
24	金	ご飯 チーズタッカルビ わかめとチンゲンサイのスープ	○	★牛乳, 鶏肉, ★ピザチーズ, 生わかめ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, トック, 油, でんぶん, 白ごま	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, キャベツ, 白菜キムチ, 長葱, チンゲンサイ, たけのこ水煮, えのきたけ	782	29.3		
27	月	たけのこご飯 五目卵焼き 新玉ねぎのみそ汁 くだもの (デコポン)	○	★牛乳, ★油揚げ, ★たまご, 鶏ひき肉, ひじき, ★豆腐, ★白みそ(辛), ★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 砂糖, 油	たけのこ水煮, 干し椎茸, 人参, 長葱, 玉葱, 青菜, ★デコポン	760	32.7		
28	火	◆鉄分強化献立 スパゲティーあけぼのソース 大豆とポテトのフライ	○	★牛乳, 鶏肉, ★むきえび, ★ピザチーズ, ★大豆	スパゲッティ, 油, 薄力粉, ★バター, ★生クリーム, でんぶん, じゃがいも, 揚げ油	玉葱, 人参	817	38.0		
29	水	秋分の日								
30	木	ご飯 さばのにんにくみそ焼き 青菜のごまだれ けんちん汁	○	★牛乳, ★さば, ★赤みそ(甘), ★豆腐, ★油揚げ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, ごま油, 白ごま	にんにく, 長葱, 青菜, 人参, キャベツ, ごぼう, 大根, さやえんどう	760	33.5		

※ 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。

◎13日は「入学・進級のお祝い献立」です。

◎28日は「◆鉄分強化メニュー」です。鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

学校給食は、成長期である生徒の健康の保持増進と体位の向上を図るとともに、日常生活における食生活を身に付けることを目的として実施しています。
生徒の皆さんが充実した学校生活を送ることができるよう、安全でおいしい給食づくりに努めてまいりますので、御理解と御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月 平均	774	32.8
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4