

4月 給食献立表

令和7年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
	主食	飲み物	おかず				
9水	春のちらし寿司		赤魚の黄金焼き 吉野汁 果物(いちご)	米,きび,砂糖,炒め油,マヨネーズ, 里芋,★白玉,てんぷん	油揚げ,★あかうお,白みそ,鶏肉,★ かまぼこ,★牛乳	人参,ごぼう,かんぴょう,ゆでたけの こ,干し椎茸,さやいんげん,生姜,パセ リ,大根,糸こんにゃく,長葱,みつば,い ちご	761 kcal 32.7 g 22.6 g 107 g
10木	入学祝い献立(7年生給食開始)						746 kcal
	赤米ごはん		鶏肉の香味焼き 貝だくさん味噌汁 お祝いゼリー	米,★赤米,黒ごま,じゃがいも,砂 糖	鶏もも肉,★祝なると,油揚げ,乾燥 わかめ,赤みそ,白みそ,★カルピス, 粉寒天,★牛乳	生姜,セロリー,人参,玉葱,大根,こん にゃく,えのきたけ,小松菜,長葱,アセ ロラジュース	29.1 g 20.7 g 103.9 g
11金	カレーライス		海藻サラダ 果物(デコポン)	米,★米粒麦,炒め油,じゃがいも, ★バター,油,★小麦粉,ごま油,砂 糖	豚肉,★ピザチーズ,海草ミックス, ★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,福神漬,キャ ベツ,りょうくとうもろやし,きゅうり,デ コポン	829 kcal 25.4 g 24.7 g 133 g
14月	高野豆腐入り あぶたま丼		切り干し大根のナムル 米粉抹茶ケーキ	米,砂糖,てんぷん,白ごま,ごま油, 米粉,油	高野豆腐,鶏肉,★たまご,油揚げ,白 いんげん豆ペースト,★牛乳	玉葱,切り干し大根,人参,小松菜,もやし, 生姜	829 kcal 28.8 g 24.9 g 122.7 g
15火	ご飯 のりの佃煮		生揚げの中華煮 じゃこごまあえ	米,砂糖,炒め油,てんぷん,ごま油, 油,練りごま,白ごま	のり,豚肉,冷凍生揚げ,赤みそ,★ち りめんじゃこ,★牛乳	にんにく,生姜,たけのこ水煮,きくら げ,白菜,人参,長葱,小松菜,キャベツ	787 kcal 33.7 g 24.6 g 108.5 g
16水	きなこ揚げパン		肉団子スープ フルーツヨーグルト	★ミルクパン,★揚げ油,砂糖,てん ぷん,緑豆春雨(乾),ごま油	きな粉,豚ひき肉,★たまご,★フレ ンヨーグルト,★牛乳	干し椎茸,長葱,生姜,人参,白菜,かぶ, たけのこ水煮,黄桃缶,パイン缶,みか ん缶	748 kcal 29.2 g 34.1 g 90.4 g
17木	ご飯		くろむつのごま味噌焼 野菜の生姜あえ のっぺい汁	米,砂糖,白すりごま,白ごま,炒め 油,さつまいも,★竹輪,てんぷん	★くろむつ,白みそ,鶏肉,★牛乳	キャベツ,かぶ,生姜,大根,人参,こんに ゃく,長葱	794 kcal 30.6 g 23.4 g 116.8 g
18金	味噌ラーメン		大学芋	★中華めん,炒め油,砂糖,白ごま, 練りごま,ラード,ごま油,さつまい も,★揚げ油,水あめ,黒ごま	豚肉,赤みそ,★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,も やし,たけのこ水煮,にら,粒コーン缶, 長葱	765 kcal 27.1 g 19.9 g 128.2 g
21月	ご飯		中華風卵焼き キムチ味噌スープ 果物(清見オレンジ)	米,ごま油,白ごま,砂糖,てんぷん, 炒め油,トック,三温糖	豆腐,豚ひき肉,大豆ミート,★たま ご,豚肉,冷凍生揚げ,赤みそ,白みそ, ★牛乳	人参,にら,長葱,干し椎茸,白菜キムチ, きくらげ,チンゲンサイ,きよみ	820 kcal 33.2 g 24.0 g 117.8 g
22火	かつお飯 高知県の郷土料理		わかめの味噌汁 小松菜のおかあえ 白ごまプリン	米,★米粒麦,てんぷん,★揚げ油, 三温糖,白ごま,じゃがいも,砂糖, 練りごま,★生クリーム	★かつお,生わかめ,冷凍生揚げ,白 みそ,赤みそ,★花かつお(ソフト 削り),★調理用牛乳,アガー,★牛 乳	生姜,人参,長葱,大根,小松菜,キャベツ	748 kcal 31.2 g 23.0 g 107.4 g
23水	バシルフランス		春キャベツのクリーム煮 ビーンズサラダ	★ソフトフランスパン,ソフト マーガリン,炒め油,じゃがいも,★ バター,★小麦粉,★生クリーム,砂 糖,油	ベーコン,鶏肉,★調理用牛乳,ひよ こ豆,レンズ豆,★牛乳	にんにく,人参,玉葱,キャベツ,チンゲ ンサイ,マッシュルーム水煮,セロ リー,粒コーン缶,きゅうり,トマト	741 kcal 26.4 g 36.7 g 89 g
24木	たけのこご飯		鮭のムニエル けんちん汁 草団子	米,もち米,砂糖,★小麦粉,★バ ター,炒め油,白玉粉,上新粉,三温 糖	油揚げ,★鮭,鶏肉,冷凍生揚げ,きな 粉,★牛乳	ゆでたけのこ,ごぼう,人参,大根,長葱, こんにゃく,冷凍よもぎ	861 kcal 39.6 g 23.4 g 124.9 g
25金	ご飯		ししゃもの南蛮漬 白菜のおひたし 肉じゃが	米,てんぷん,★揚げ油,砂糖,白ご ま,炒め油,じゃがいも	★ししゃも,★花かつお(ソフト 削り),豚肉,★牛乳	長葱,小松菜,白菜,人参,糸こんにゃく, 玉葱,冷凍さやいんげん	800 kcal 31.9 g 20.4 g 124.7 g
28月	スパゲティー ミートソース		春キャベツとコーンサラダ ポテトのチーズ焼き	★スパゲッティ,オリーブ油,油,砂 糖,じゃがいも	ベーコン,豚ひき肉,レバーチップ, 大豆ミート,★粉チーズ,★ピザ チーズ,★牛乳	玉葱,人参,にんにく,生姜,セロリー, マッシュルーム水煮,ポイルトマト, トマトピューレ,きゅうり,粒コーン 缶,キャベツ,さやいんげん	761 kcal 35.9 g 26.3 g 111.1 g
30水	フレンチトースト		ポークビーンズ 白菜わかめツナサラダ	★食パン,砂糖,★バター,油,じゃ がいも,赤ざらめ,★小麦粉,白ごま	★調理用牛乳,★たまご,豚肉,ベー コン,大豆,レンズ豆,乾燥わかめ,★ ツナ油漬,★牛乳	セロリー,人参,玉葱,トマトピューレ, 小松菜,白菜,生姜,にんにく	751 kcal 33.1 g 32.5 g 94.1 g

- ☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
- ☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者にお願いしています。
- ☆食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。
- ☆アレルギー対応食品には、★を表示しています。
- ☆学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

今月の目標: 給食の手順
や係分担を覚えよう!



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月平均	783	31.2
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5