

5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				
1木	麦ご飯		高野豆腐の卵とし切り干し大根のナムル 抹茶ムース 八十八夜	米、★押麦、砂糖、白ごま、ごま油、★生クリーム	鶏肉、高野豆腐、★たまご、★調理用牛乳、アガー、★牛乳	だけのご水煮、しらたき、人参、玉葱、冷凍さやいんげん、切干し大根、小松菜、もやし、生姜	854 kcal 33.3 g 30.5 g 116.4 g
2金	麦ご飯		寒ボラのねぎ味噌焼き だんご汁 じゃごまあえ	米、★押麦、砂糖、油、白玉団子、でんぶん、練りごま、白ごま	寒ぼら、赤みそ、鶏肉、冷凍生揚げ、★ちりめんじゃこ、★牛乳	生姜、長葱、ごぼう、大根、こんにゃく、人参、小松菜、キャベツ	765 kcal 34.4 g 19.0 g 114. g
7水	きなこ豆乳トースト		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、赤さだめ、★小麦粉、白ごま	きな粉、豆乳、★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	759 kcal 33.9 g 33.5 g 92.5 g
8木	麦ご飯 ひじきふりかけ		鯖の韓国風焼き ワカメスープ パンチビーンズ	米、★押麦、三温糖、白ごま、砂糖、ごま油、でんぶん、★揚げ油	ひじき、★花かつお(ソフト削り)、★さば、鶏肉、冷凍豆腐、生わかめ、大豆、★牛乳	生姜、にんにく、長葱、人参、えのきたけ、小松菜	805 kcal 36.2 g 29.7 g 104. g
9金	和風スープ スパゲティ		大豆の甘辛サラダ 豆腐のマフィン	★スパゲッティ、油、炒め油、★バター、でんぶん、砂糖、★薄力粉、★無塩バター	ベーコン、鶏肉、★いか、★ちりめんじゃこ、大豆、豆腐、★たまご、豆乳、★牛乳	玉葱、人参、長葱、ふなしめじ、エリンギ、水菜、きゅうり、キャベツ、粒コーン缶	788 kcal 34.7 g 28.0 g 109.2 g
12月	麻婆豆腐丼		ハンサンスウ 果物(りんご)	米、★米粒麦、油、砂糖、ごま油、でんぶん、緑豆春雨(乾)、三温糖、白すりごま	冷凍豆腐、豚ひき肉、レバーチップ、大豆ミート、赤みそ、★牛乳	にんにく、生姜、人参、長葱、にら、干し椎茸、だけのご水煮、もやし、きゅうり、キャベツ、りんご	759 kcal 28.1 g 21.7 g 116.3 g
13火	MIXピビンバ		トックスープ ポテトのチーズ焼き	米、★米粒麦、炒め油、三温糖、ごま油、さつまいも、トック、でんぶん、じゃがいも	豚肉、鶏肉、★たまご、★ピザチーズ、★牛乳	生姜、にんにく、だけのご水煮、干し椎茸、人参、だいすもやし、長葱、小松菜、玉葱、大根、万能ねぎ	762 kcal 29.9 g 22.8 g 115.7 g
14水	サバマヨドッグ		鶏肉のポトフ バインヨーグルト	★ミルクパン、炒め油、マヨネーズ、じゃがいも	★さば水煮、★ピザチーズ、鶏肉、★プレーンヨーグルト、★牛乳	玉葱、らっきょう(甘酢漬)、粒コーン缶、にんにく、生姜、人参、キャベツ、こんにゃく、セロリー、冷凍さやいんげん、バイン缶	753 kcal 32.1 g 32.9 g 95.9 g
15木	カレー南蛮うどん		和風サラダ 揚げごま団子	★うどん、油、でんぶん、砂糖、ごま油、さつまいも、白玉粉、三温糖、白ごま、★揚げ油	豚肉、★うすら卵水煮、★なると、★牛乳	玉葱、人参、小松菜、長葱、白菜、りょくとうもやし、ブロッコリー	776 kcal 28.4 g 28.0 g 108.2 g
16金	麦ご飯		新じゃがのそぼろ煮 にぎすのさらさ揚げ 小松菜のおかかあえ	米、★押麦、じゃがいも、炒め油、三温糖、でんぶん、★揚げ油、白ごま	豚ひき肉、大豆ミート、★にぎすドレッシング、★花かつお(ソフト削り)、★牛乳	生姜、人参、玉葱、冷凍さやいんげん、小松菜、キャベツ	779 kcal 30.7 g 21.4 g 122.9 g
19月	麦ご飯		かつおのアーモンドかりんと揚げ 野菜の生姜あえ さつまいもの味噌汁	米、★押麦、★揚げ油、でんぶん、三温糖、★アーモンド細切り、さつまいも	★かつお、油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	生姜、にんにく、キャベツ、人参、長葱、大根、小松菜	794 kcal 33.4 g 18.8 g 124.6 g
20火	スパゲティ ナポリソース		ハニーサラダ 米粉ポテト焼きドーナツ	★スパゲッティ、オリーブ油、炒め油、砂糖、★生クリーム、でんぶん、★揚げ油、はちみつ、油、さつまいも、米粉、三温糖	豚肉、ウィンナー、★ピザチーズ、大豆、★牛乳	にんにく、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、ブロッコリー、キャベツ	837 kcal 29.3 g 27.8 g 129.4 g
防災備蓄活用献立～アルファ米～							
21水	アルファ米 (わかめ)		豚汁 型抜きチーズ 果物(バナナ)	707kcal、ごま油、じゃがいも	豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、★プロセスチーズ、★牛乳	人参、ごぼう、長葱、大根、こんにゃく、バナナ	767 kcal 27.0 g 20.7 g 127.4 g
22木	麦ご飯 小松菜のふりかけ		めばるの香味焼 どさんご汁 マカロニきなこ	米、★押麦、油、白ごま、砂糖、ごま油、じゃがいも、★バター、★マカロニ	★ちりめんじゃこ、★めばる、豚肉、冷凍生揚げ、白みそ、きな粉、★牛乳	小松菜、生姜、玉葱、人参、粒コーン缶	773 kcal 38.1 g 20.0 g 114.2 g
23金	キムチチャーハン		おこげのスープ 杏仁豆腐	米、ごま油、白ごま、砂糖、もち、★揚げ油、炒め油、でんぶん、★生クリーム	豚肉、鶏肉、★うすら卵水煮、粉寒天、★調理用牛乳、★牛乳	人参、長葱、白菜キムチ、生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、りょくとうもやし、小松菜、黄桃缶	809 kcal 29.5 g 29.5 g 109. g
26月	親子丼		鉄骨ごまサラダ いなが汁	米、★米粒麦、三温糖、でんぶん、白すりごま、練りごま、油、砂糖、じゃがいも	鶏肉、★たまご、ひじき、油揚げ、赤みそ、白みそ、★牛乳	玉葱、だけのご水煮、長葱、みつば、人参、小松菜、切干し大根、枝豆、ごぼう、大根、こんにゃく、えのきたけ	790 kcal 31.3 g 23.0 g 116.9 g
27火	チャーシュー麺		白玉ポンチ	★中華めん、炒め油、三温糖、ごま油、でんぶん、白玉団子、砂糖、水あめ	豚ひき肉、レバーチップ、ハジみそ、赤みそ、寒天、★牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、だけのご水煮、干し椎茸、にら、もやし、小松菜、きゅうり、キャベツ、粒コーン缶、黄桃缶、バイン缶、みかん缶	782 kcal 30.3 g 19.8 g 128.9 g
28水	フィッシュバーガー (セルフ)		マッシュポテト かぶとぎゃべつのスープ	★ショートニングパン、★小麦粉、★ソフトパン粉、★揚げ油、じゃがいも、★バター、炒め油	★ホキ、★たまご、★調理用牛乳、ベーコン、★牛乳	粒コーン缶、玉葱、人参、キャベツ、かぶ、チンゲンサイ、生姜、にんにく	778 kcal 32.4 g 34.6 g 96. g
29木	麦ご飯		生揚げの吹き寄せ煮 ハリハリ漬け オレンジゼリー	米、★押麦、油、砂糖、でんぶん	鶏肉、冷凍生揚げ、刻み昆布、粉寒天、★牛乳	生姜、人参、玉葱、干し椎茸、だけのご水煮、こんにゃく、冷凍さやいんげん、切干し大根、小松菜、オレンジジュース	791 kcal 29.0 g 22.5 g 120.9 g
運動会応援献立 & とれたて村給食(グリーンアスパラ)							
30金	勝つカレーライス		疲労回復アスパラサラダ	米、★米粒麦、炒め油、じゃがいも、★小麦粉、★バター、★ソフトパン粉、★揚げ油、ごま油、砂糖	鶏肉、★ピザチーズ、豚肉、★たまご、海藻ミックス(乾燥)、★牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、りょくとうもやし、グリーンアスパラ	891 kcal 31.2 g 29.8 g 130.5 g

運動会 5/31(土) < 給食なし・弁当持参 >

☆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をお願いしています。
 ☆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。
 ☆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:衛生的な食習慣を身に付けよう!



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
5月平均	791	31.7
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5