

# 6月 給食献立表

食育月間

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                                                | 1食分 - たんぱく質 脂質 炭水化物                     |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                    | 主食                               | 飲み物                                                                                 | おかず                                       |                                                       |                                                    |                                                              |                                         |
| 3火                                 | 高野豆腐のそぼろ丼                        |    | ごまだれサラダ<br>まんまるスイートポテト                    | 米,油,砂糖,白すりごま,ごま油,さつまいも,★バター,★生クリーム                    | 鶏ひき肉,高野豆腐,★たまご,★牛乳                                 | 生姜,干し椎茸,人参,長葱,粒コーン缶,キャベツ,小松菜                                 | 799 kcal<br>26.3 g<br>23.8 g<br>123.4 g |
| 4水                                 | ブルコギバーガー                         |    | ワントンスープ<br>ヨーグルト                          | ★ショートニングパン,炒め油,マヨネーズ,じゃがいも,三温糖,でんぷん,ごま油,白ごま,★ウェーブワントン | 豚肉,★ピザチーズ,鶏肉,★カッテージ乳,GG,★牛乳                        | 玉葱,人参,にんじん,りんご,生姜,にんにく,大根,小松菜,もやし,キャベツ,長葱                    | 752 kcal<br>34.8 g<br>32.6 g<br>86.9 g  |
| 5木                                 | スパゲティボモドーロ                       |    | 山口さんのヤングコーンサラダ<br>りんごとヨーグルトのケーキ           | ★スパゲティ,オリーブ油,炒め油,砂糖,グラニュー糖,★薄力粉                       | 豚ひき肉,レバーチップ,ベーコン,★粉チーズ,★たまご,★プレーンヨーグルト,★牛乳         | にんにく,生姜,玉葱,ポイルトマト,ヤングコーン,人参,小松菜,粒コーン缶,キャベツ,りんご,レモン           | 788 kcal<br>30.6 g<br>25.8 g<br>118.6 g |
| 6金                                 | 梅若ごはん                            |    | 鮭の七味焼き<br>キャベツの甘酢和え<br>さつまいもの味噌汁          | 米,★米粒麦,白ごま,三温糖,ごま油,砂糖,さつまいも                           | 炊き込みわかめ,★鮭,油揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ,★牛乳                    | カリカリ梅干し,生姜,にんにく,キャベツ,人参,小松菜,長葱,大根,えのきたけ                      | 725 kcal<br>32.1 g<br>16.8 g<br>114.9 g |
| 9月                                 | チキンライス                           |    | チーズオムレツ<br>ひよこ豆のスープ                       | 米,油,★バター,炒め油,★生クリーム                                   | 鶏肉,鶏ひき肉,★たまご,★ダイスチーズ,★調理用牛乳,ベーコン,ひよこ豆,★牛乳          | 人参,玉葱,マッシュルーム水煮,冷凍グリーンピース,トマトペースト,セロリ,キャベツ,小松菜               | 771 kcal<br>31.8 g<br>32.8 g<br>90 g    |
| 10火                                | 大豆入りひじきごはん                       |    | ししゃもとちくわの二色揚げ<br>いなか汁<br>果物(冷凍みかん)        | 米,もち米,炒め油,三温糖,★小麦粉,でんぷん,★揚げ油,じゃがいも                    | 鶏肉,油揚げ,ひじき,大豆,★焼き竹輪,★たまご,あおのり,★ししゃも,赤みそ,白みそ,★牛乳    | 人参,ごぼう,大根,こんにゃく,えのきたけ,長葱,小松菜,冷凍みかん                           | 816 kcal<br>33.9 g<br>24.5 g<br>119.1 g |
| 11水                                | ハニーフレンチトースト                      |    | 鶏肉と大豆のトマト煮<br>あさりのカリッとサラダ                 | ★食パン,はちみつ,★バター,じゃがいも,炒め油,でんぷん,★揚げ油,砂糖                 | ★調理用牛乳,★たまご,鶏肉,大豆,★あさり水煮,★牛乳                       | 人参,キャベツ,玉葱,セロリ,にんにく,ポイルトマト,生姜,きゅうり,もやし                       | 726 kcal<br>33.1 g<br>28.5 g<br>96.6 g  |
| 12木                                | いわしの蒲焼き丼                         |  | 小松菜のしらすあえ<br>五目みそ汁                        | 米,★米粒麦,でんぷん,★揚げ油,三温糖,じゃがいも                            | ★いわし,★しらす干し,冷凍生揚げ,赤みそ,白みそ,★牛乳                      | 生姜,人参,小松菜,キャベツ,きくらげ,玉葱,大根                                    | 787 kcal<br>31.0 g<br>21.9 g<br>118.1 g |
| 13金                                | 日本の郷土料理(山梨県)&とれたて村給食(鹿児島県 春かぼちゃ) |                                                                                     |                                           | ★ほうとう,油,炒め油,三温糖,ごま油,★薄力粉,砂糖,★揚げ油                      | 鶏肉,油揚げ,★なると,白みそ,赤みそ,冷凍豆腐,きな粉,★牛乳                   | ごぼう,人参,大根,白菜,かぼちゃ,ぶなしめじ,長葱                                   | 837 kcal<br>28.4 g<br>28.3 g<br>121.8 g |
|                                    | かぼちゃ入りほうとう風うどん                   |  | 豆腐のドーナツ                                   |                                                       |                                                    |                                                              |                                         |
| 16月                                | 四川豆腐丼                            |  | 切り干し大根のナムル<br>フルーツポンチ                     | 米,★米粒麦,炒め油,三温糖,でんぷん,ごま油,白ごま,砂糖,水あめ                    | 豚ひき肉,冷凍豆腐,寒天(缶),★牛乳                                | にんにく,生姜,干し椎茸,人参,★たけのこ水煮,長葱,★ザーサイ,切干し大根,小松菜,もやし,黄桃缶,パイン缶,りんご缶 | 776 kcal<br>26.3 g<br>19.1 g<br>128.8 g |
| 17火                                | 麦ご飯                              |  | かんばちみそたたき焼<br>さつま汁<br>きゅうりの土佐漬け           | 米,★押麦,三温糖,炒め油,さつまいも                                   | かんばちそぼろCaプレーン,赤みそ,鶏肉,油揚げ,生わかめ,白みそ,★花かつお(ソフト削り),★牛乳 | 生姜,長葱,しそ葉,ごぼう,人参,大根,こんにゃく,きゅうり,レモン                           | 726 kcal<br>31.4 g<br>18.7 g<br>109.8 g |
| 1学期期末考査 6/18(水)・19(木)・20(金) <給食なし> |                                  |                                                                                     |                                           |                                                       |                                                    |                                                              |                                         |
| 23月                                | 高野豆腐入りあぶたま丼                      |  | じゃごごまあえ<br>オレンジゼリー                        | 米,砂糖,でんぷん,油,練りごま,白ごま                                  | 高野豆腐極小カット,鶏肉,★たまご,油揚げ,★ちりめんじゃこ,粉寒天,★牛乳             | 玉葱,小松菜,人参,もやし,オレンジジュース                                       | 793 kcal<br>31.2 g<br>23.2 g<br>115.7 g |
| 24火                                | 板橋ふれあい農国会給食の日～板橋区産じゃがいも～         |                                                                                     |                                           | ★中華めん,ごま油,三温糖,白すりごま,練りごま,じゃがいも,でんぷん,★揚げ油              | 豚ひき肉,豆乳,★調理用牛乳,★牛乳                                 | きゅうり,もやし,人参,キャベツ,小松菜,にんにく,生姜,長葱                              | 815 kcal<br>30.9 g<br>27.9 g<br>120.8 g |
|                                    | 豆乳担々麺                            |  | もちもちじゃが芋                                  |                                                       |                                                    |                                                              |                                         |
| 25水                                | ピザトースト                           |  | さつま芋のクリーム煮<br>黄桃ヨーグルト                     | ★食パン,炒め油,さつまいも,じゃがいも,★小麦粉,油,★バター,★生クリーム               | ベーコン,★ピザチーズ,鶏肉,ひよこ豆,★調理用牛乳,★プレーンヨーグルト,★牛乳          | にんにく,人参,玉葱,粒コーン缶,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,ピーマン,チンゲンサイ,ぶなしめじ,黄桃缶     | 809 kcal<br>31.7 g<br>36.0 g<br>101 g   |
| 26木                                | ガーリックライス                         |  | ポテトとかつおのマリアナソース<br>小松菜と卵のスープ<br>果物(冷凍みかん) | 米,★米粒麦,★バター,炒め油,でんぷん,じゃがいも,★揚げ油,砂糖                    | ベーコン,★かつお,冷凍豆腐,★たまご,★牛乳                            | にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,小松菜,セロリ,冷凍みかん                             | 756 kcal<br>31.1 g<br>20.3 g<br>117.9 g |
| 27金                                | レンズ豆入りドライカレー                     |  | 鉄骨ごまサラダ<br>米粉ココアケーキ                       | 米,★米粒麦,★バター,炒め油,砂糖,白すりごま,練りごま,油,米粉                    | 豚ひき肉,レバーチップ,大豆ミート,レンズ豆,ひじき,白いんげん豆ペースト,★牛乳          | 玉葱,人参,にんにく,生姜,マッシュルーム水煮,小松菜,切干し大根,枝豆                         | 862 kcal<br>29.6 g<br>24.2 g<br>138.3 g |
| 30月                                | 農業体験～7年生 山口さんのとうもろこし皮むき～         |                                                                                     |                                           | 米,砂糖,炒め油,トック,でんぷん,白ごま,ごま油                             | 鶏肉,★ピザチーズ,冷凍豆腐,生わかめ,★牛乳                            | にんにく,生姜,白菜キムチ,人参,キャベツ,玉葱,にら,長葱,えのきたけ,小松菜,とうもろこし              | 897 kcal<br>34.6 g<br>25.5 g<br>134.9 g |
|                                    | チーズタッカルビ丼                        |  | ワカメスープ<br>山口さんのとうもろこし                     |                                                       |                                                    |                                                              |                                         |

☆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:給食時間を守り  
楽しく食事をしよう!



|              | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|--------------|--------------|-----------|
| 6月平均         | 790          | 31.1      |
| 板橋区中学校給食摂取基準 | 772～888      | 26.9～41.5 |