

4月 給食献立表

令和8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				
10金	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 (卵不使用),★生心,里芋,でんぶ	油揚げ,★あかうお,白みそ,鶏肉,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	763 kcal 32.5 g 22.6 g 107.7 g
13月	7年生給食開始						
	きなこ揚げパン		肉団子スープ みかんとパインのヨーグルト	★米粉ミックス粉パン,揚げ油,砂糖,でんぶ,緑豆春雨(乾),ごま油	きな粉,豚ひき肉,★たまご,プレーンヨーグルト,牛乳	干し椎茸,長葱,生姜,人参,白菜,かぶ,かぶ(葉),★たけのこ水煮,みかん缶,パイン缶	775 kcal 35.1 g 36.3 g 90.3 g
14火	入学祝い献立						
	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,アボカド,ジュース	748 kcal 29.1 g 20.7 g 104.6 g
15水	カレーライス		海藻サラダ 果物(デコボン)	米,★押麦,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,★りよくとうもろこし,きゅうり,デコボン	816 kcal 25.1 g 24.6 g 130.6 g
16木	高野豆腐入り あぶたま丼		切り干し大根のナムル 草団子	米,★押麦,砂糖,でんぶ,白ごま,ごま油,白玉粉,上新粉,三温糖	高野豆腐極小カット,鶏肉,★たまご,油揚げ,きな粉,牛乳	玉葱,切り干し大根,人参,小松菜,★もやし,生姜,冷凍よもぎペースト	881 kcal 32.5 g 24.4 g 136.3 g
17金	味噌ラーメン		うすら煮卵 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,★うすら卵水煮,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	833 kcal 30.7 g 23.9 g 132.3 g
20月	バジルフランス		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
21火	麦ご飯 のりの佃煮		生揚げの中華煮 じゃこごまあえ	米,★押麦,砂糖,炒め油,でんぶ,ごま油,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,さくらげ,白菜,人参,長葱,小松菜,キャベツ	783 kcal 33.8 g 24.6 g 109.1 g
22水	かつお飯 高知県の郷土料理		みぞれ汁 白ごまプリン	米,★押麦,でんぶ,揚げ油,砂糖,白ごま,炒め油,里芋,練りごま,生クリーム	★かつお,豚肉,冷凍生揚げ,調理用牛乳,アガー,牛乳	生姜,ごぼう,こんにゃく,人参,長葱,なめこ,小松菜,大根	775 kcal 32.2 g 25.6 g 106.5 g
23木	スパゲティー ミートソース		春キャベツとコーンのサラダ 豆腐のマフィン	★スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖,★薄力粉,無塩バター	ベーコン,豚ひき肉,レバーチップ,大豆ミート,粉チーズ,★豆腐,★たまご,★豆乳,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	791 kcal 33.2 g 26.3 g 116.7 g
24金	たけのこご飯		鮭のムニエル けんちん汁 若草ポテト	米,もち米,砂糖,★小麦粉,バター,炒め油,じゃがいも	油揚げ,★鮭,鶏肉,冷凍生揚げ,あおのり,牛乳	★ゆでたけのこ,ごぼう,人参,大根,長葱,こんにゃく	751 kcal 38.2 g 22.6 g 102.5 g
27月	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	★国内産小麦粉食パン,砂糖,バター,油,じゃがいも,赤さくらめ,★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
28火	ご飯		さわらのごま味噌焼 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,でんぶ	★さわら,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	788 kcal 32.6 g 21.4 g 117.7 g
30木	わかめご飯		厚焼き卵 肉じゃが	米,★押麦,白ごま,炒め油,砂糖,じゃがいも	炊き込みわかめ,★たまご,豚ひき肉,大豆ミート,豚肉,牛乳	人参,玉葱,干し椎茸,糸こんにゃく,冷凍さやいんげん	769 kcal 30.6 g 20.0 g 122.4 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。
- ☆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	31.8
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5