

5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				
1金	ご飯	MILK	高野豆腐の卵としもやしのナムル 抹茶ムース 八十八夜	米,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,さやいんげん,切干し大根,小松菜★もやし,生姜	857 kcal 33.3 g 30.4 g 116.2 g
7木	キムチチャーハン	MILK	おこげのスープ 杏仁豆腐	米,押麦,ごま油,白ごま,砂糖,おこげ,揚げ油,炒め油,でんぷん,生クリーム	豚肉,焼き豚,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★りよくとうもろやし,小松菜,みかん缶	800 kcal 29.4 g 29.1 g 108.5 g
8金	麦ご飯 ひじきふりかけ	MILK	鮭の韓国風焼き ワカメスープ パンチピーンズ	米,押麦,三温糖,白ごま,砂糖,ごま油,でんぷん,揚げ油	ひじき,花かつお(ソフト削り)★鮭,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	751 kcal 37.3 g 22.1 g 103.8 g
11月	ダブル黒糖 フレンチトースト	MILK	ビーンズシチュー 野菜のアーモンドあえ	★黒砂糖食パン,黒砂糖,バター,油,じゃがいも,赤ざらめ★小麦粉★アーモンドダイス★アーモンドパウダー,砂糖	調理用牛乳★たまご,鶏肉,ベーコン,大豆,レンズ豆,牛乳	セロリー,人参,玉葱,トマトピューレ,小松菜,キャベツ	788 kcal 31.8 g 33.9 g 103.4 g
12火	MIXピビンバ	MILK	トックスープ ポテトのチーズ焼き	米,押麦,炒め油,三温糖,ごま油,白ごま,トック,でんぷん,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★だいずもやし,長葱,小松菜,玉葱,大根,万能ねぎ	761 kcal 29.8 g 22.7 g 116 g
13水	和風スープ スパゲティー	MILK	大豆の甘辛サラダ 抹茶チーズケーキ	★スパゲッティ,ハーフ,油,炒め油,バター,でんぷん,砂糖★薄力粉,生クリーム	ベーコン,鶏肉★いか,ちりめんじゃこ,大豆,クリームチーズ★たまご,牛乳	玉葱,人参,長葱,ぶなしめじ,エリンギ,水菜,きゅうり,小松菜,キャベツ,粒コーン缶,レモン	809 kcal 33.6 g 35.6 g 99 g
14木	麻婆豆腐丼	MILK	ハンサンスウ 果物(メロン)	米,押麦,油,砂糖,ごま油,でんぷん,緑豆春雨,三温糖,白すりごま	★冷凍豆腐,豚ひき肉,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,人参★だいずもやし,きゅうり,キャベツ,メロン	764 kcal 28.5 g 22.2 g 117.3 g
15金	ご飯	MILK	新じゃがのそぼろ煮 にぎすのさらざ揚げ 小松菜のおかかあえ	米,じゃがいも,炒め油,三温糖,でんぷん,揚げ油,白ごま	豚ひき肉,大豆ミート★ニギストレス,花かつお(ソフト削り),牛乳	生姜,人参,玉葱,さやいんげん,小松菜,キャベツ	783 kcal 30.7 g 21.3 g 122.7 g
18月	ホットツナドッグ	MILK	鶏肉のポトフ パインヨーグルト	★ミルクパン,炒め油,マヨネーズ(卵不使用),じゃがいも	ツナ油漬,ピザチーズ,鶏肉,パインヨーグルト,牛乳	玉葱,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,さやいんげん,パイン缶	777 kcal 31.9 g 36.1 g 94.8 g
19火	<食育の日> 災備蓄活用献立 ~ アルファ米 ~						769 kcal
	アルファ米 (わかめ)	MILK	豚汁 型抜きチーズ 果物(バナナ)	アルファ米(わかめ),ごま油,じゃがいも	豚肉★油揚げ★冷凍豆腐,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	266 g 20.1 g 129.6 g
20水	ご飯	MILK	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,揚げ油,でんぷん,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	800 kcal 33.4 g 18.7 g 125.2 g
21木	麦ご飯 小松菜のふりかけ	MILK	めばるの香味焼 どさんこ汁 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★星形マカロニ	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	774 kcal 38.2 g 19.9 g 114.9 g
22金	カレー南蛮うどん	MILK	ごまだれサラダ 豆腐のドーナツ	★うどん,油,でんぷん,白すりごま,砂糖,ごま油★薄力粉,揚げ油	豚肉★うすら卵水煮,なると★冷凍豆腐,きな粉,牛乳	玉葱,人参,チンゲンサイ,長葱,粒コーン缶,キャベツ,小松菜	860 kcal 32.4 g 30.6 g 119.7 g
25月	フィッシュバーガー (セルフ)	MILK	マッシュポテト かぶときゃべつスープ	★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
26火	とれたて村給食 ~山形県最上町産がリンアスパラ~						781 kcal
	親子丼	MILK	疲労回復アスパラサラダ いなか汁	学校給食用無洗米,押麦,三温糖,でんぷん,油,ごま油,砂糖,じゃがいも	鶏肉★たまご,海草ミックス★油揚げ,赤みそ,白みそ,牛乳	玉葱,だけのご水煮,長葱,みつば,キャベツ★りよくとうもろやし,グリーンアスパラ,人参,ごぼう,大根,こんにゃく,えのきたけ	30.5 g 22.7 g 117 g
27水	ジャージャー麺	MILK	白玉ポンチ	★中華めん,炒め油,三温糖,ごま油,でんぷん,白玉団子(あきないだんご),砂糖,水あめ	豚ひき肉,レバーチップ,ハチみそ,赤みそ,寒天(缶),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,パイン缶,みかん缶	784 kcal 30.3 g 19.6 g 129.8 g
28木	ご飯	MILK	ふかのねぎ味噌焼き だんご汁 じゃこごまあえ	米,砂糖,油,白玉団子,でんぷん,練りごま,白ごま	★ふか,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	801 kcal 34.9 g 22.3 g 111.5 g
29金	運動会応援献立						921 kcal
	勝つカレーライス	MILK	鉄骨ごまサラダ 果物(デコボン)	米,押麦,炒め油,じゃがいも★小麦粉,油,バター★ソフトパン粉,揚げ油,白すりごま,練りごま,砂糖	鶏肉,ピザチーズ,豚肉★たまご,ひじき,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,小松菜,切干し大根,枝豆,デコボン	33.9 g 28.0 g 140 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。
 ☆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	798	32.2
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5