

# 6月 給食献立表

食育月間

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				
2火	高野豆腐のそぼろ丼		ごまだれサラダ まんまるスイートポテト	米、押麦、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	794 kcal 26.4 g 23.9 g 123.5 g
3水	ブルコギバーガー		ワンタンスープ 果物（冷凍みかん）	★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、★ウェーブワンタン	豚肉、ピザチーズ、鶏肉、牛乳	玉葱、人参、にら、★りんご、生姜、にんにく、大根、小松菜、★もやし、キャベツ、長葱、冷凍みかん	762 kcal 34.1 g 34.1 g 88.2 g
4木	山口さんのヤグーン入り 五目あんかけ焼きそば		タピオカのココナッツミルク	★中華めん、炒め油、砂糖、でんぷん、ごま油、タピオカパール	豚肉、★うすら卵水煮、★いか、調理用牛乳、牛乳	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、キャベツ、チンゲンサイ、ヤングコーン、★もやし、きくらげ、長葱、みかん缶、★黄桃缶、バナナ缶、ココナッツミルク	765 kcal 33.9 g 23.3 g 115 g
5金	梅若ごはん		鮭の七味焼き 野菜のごまあえ さつまいもの味噌汁	米、白ごま、三温糖、ごま油、砂糖、白すりごま、さつまいも	炊き込みわかめ、★鮭、★冷凍生揚げ、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、小松菜、キャベツ、人参、長葱、大根、えのきたけ	743 kcal 33.1 g 17.8 g 114.8 g
8月	サッカーワールドカップ®世界の料理 ~オランダ~			★ぶどうパン、揚げ油、グラニュー糖、じゃがいも、バター、オリーフ油、★ホイールマカロニ	調理用牛乳、ベーコン、鶏肉、レンズ豆、おろしヨーグルト、LGG、牛乳	ほうれんそう、人参、にんにく、生姜、セロリ、玉葱、キャベツ、パセリ、ポイルトマト、トマトピューレ	800 kcal 26.9 g 31.9 g 114.1 g
	オリボーレン風揚げパン		スタンポット（マッシュポテト） トマトスープ ヨーグルト				
9火	ご飯		ふかの黄金焼き 野菜の生姜あえ かきたま汁 果物（さくらんぼ）	米、マヨネーズ（卵不使用）、ごま油、でんぷん	★もうかさめ、白みそ、生わかめ、★冷凍豆腐、★たまご、牛乳	生姜、キャベツ、かぶ、人参、長葱、小松菜、★さくらんぼ	747 kcal 31.0 g 23.7 g 100.1 g
10水	きつねうどん		きゅうりの土佐漬け アーモンド キャラメルポテト	★うどん、油、砂糖、炒め油、さつまいも、揚げ油、バター、★アーモンド、カスタード、★アーモンドスライス	★油揚げ、鶏肉、花かつお（ソフト削り）、牛乳	人参、大根、こんにゃく、干し椎茸、小松菜、長葱、きゅうり、生姜、レモン	848 kcal 29.5 g 35.0 g 109.8 g
11木	四川豆腐丼		荳わかめのチョナムル 米粉抹茶ケーキ	米、押麦、炒め油、三温糖、でんぷん、ごま油、白すりごま、米粉、砂糖、油	豚ひき肉、★冷凍豆腐、くわかめ（冷凍）、白いんげん豆ペースト、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、★もやし、えのきたけ	775 kcal 26.3 g 22.1 g 121.1 g
12金	ご飯		ししゃもとちくわの二色揚げ キャベツのおひたし 肉じゃが	米、★小麦粉、でんぷん、揚げ油、白ごま、炒め油、じゃがいも、砂糖	焼き竹輪、★たまご、あおのり、★ししゃも、花かつお（ソフト削り）、豚肉、牛乳	人参、キャベツ、糸こんにゃく、玉葱、さやいんげん	834 kcal 34.1 g 21.8 g 129.9 g
15月	ご飯		中華風卵焼き キムチ味噌スープ 果物（メロン）	米、ごま油、白ごま、砂糖、でんぷん、炒め油、トッポギ、三温糖	★冷凍豆腐、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、メロン	825 kcal 33.2 g 23.5 g 121.3 g
16火	ご飯		いわしの蒲焼き 小松菜のしらすあえ 五目みそ汁	米、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	794 kcal 30.9 g 21.7 g 119.2 g
17水	サッカーワールドカップ®世界の料理 ~チュニジア~			米、押麦、炒め油、砂糖、★餃子の皮、じゃがいも、バター、揚げ油、★小麦粉、油、ごま油	豚ひき肉、大豆ミート、レンズ豆、ツナ油漬、調理用牛乳、★うすら卵水煮、海草ミックス（乾燥）、牛乳	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、トマトジュース、トマトピューレ、キャベツ、★りょくとうもやし、きゅうり	885 kcal 31.3 g 26.5 g 138.3 g
	チリビーンズライス		ブリック（卵の包み揚げ） 海藻サラダ				
1学期期末考査 6/18(木)・19(金) <給食なし>							
22月	ハニーフレンチトースト		鶏肉と大豆のトマト煮 アーモンドサラダ 果物（冷凍みかん）	★食パン、はちみつ、バター、じゃがいも、炒め油、★アーモンド細切り、油、砂糖	調理用牛乳、★たまご、鶏肉、大豆、牛乳	人参、キャベツ、玉葱、セロリ、にんにく、ポイルトマト、きゅうり、小松菜、粒コーン缶、冷凍みかん	774 kcal 32.3 g 30.8 g 105.7 g
23火	板橋ふれあい農園会給食の日 ~板橋区産じゃがいも~			米、押麦、砂糖、でんぷん、白ごま、じゃがいも、揚げ油、三温糖	★高野豆腐さざみ、鶏肉、★たまご、★油揚げ、花かつお（ソフト削り）、調理用牛乳、牛乳	玉葱、小松菜、キャベツ、人参	890 kcal 31.0 g 26.8 g 136.1 g
	高野豆腐入りあぶたま丼		小松菜のおかかあえ もちもちじゃが芋				
24水	ご飯		さばの味噌煮風 おっきりこみ キャベツの甘酢和え	米、三温糖、でんぷん、炒め油、里芋、★ウェーブワンタン、砂糖、ごま油、白ごま	★さば、赤みそ、白みそ、鶏肉、牛乳	生姜、大根、人参、しめじ、こんにゃく、長葱、チンゲンサイ、キャベツ、小松菜	751 kcal 30.6 g 21.9 g 109.6 g
25木	サッカーワールドカップ®世界の料理 ~スウェーデン~			★スパゲッティ、オリーフ油、炒め油、じゃがいも、生クリーム、ポテトパウダー、油、砂糖	豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、★いわし（缶詰、アサヒ）、調理用牛乳、ピザチーズ、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、ポイルトマト、トマト、マッシュルーム水煮、キャベツ、人参、粒コーン缶、きゅうり	760 kcal 32.8 g 28.7 g 107.4 g
	ミートソースパスタ		ヤンソンさんの誘惑 （★トとアサヒのカレ-ダ） スウェーデン風キャベツサラダ				
26金	大豆入りひじきごはん		かつおの竜田揚げ いなか汁 果物（オレンジ）	米、もち米、炒め油、三温糖、でんぷん、揚げ油、じゃがいも	鶏肉、★油揚げ、ひじき、大豆、★かつお、赤みそ、白みそ、牛乳	人参、生姜、にんにく、ごぼう、大根、こんにゃく、えのきたけ、長葱、小松菜、オレンジ	775 kcal 38.6 g 20.2 g 111 g
29月	農業体験 ~7年生 山口さんのとうもろこし皮むき~			米、押麦、炒め油、はちみつ、砂糖、でんぷん、白すりごま、練りごま、油	豚肉、ひじき、牛乳	玉葱、人参、白菜、★りんご、にんにく、生姜、小松菜、切干し大根、枝豆、とうもろこし	856 kcal 30.5 g 26.7 g 128.6 g
	十和田バラ焼き丼		鉄骨ごまサラダ 山口さんのとうもろこし				
30火	えびピラフ		スペイン風オムレツ ジュリエンスープ バインヨーグルト	米、バター、炒め油、じゃがいも、生クリーム	鶏肉、★むきえび、鶏ひき肉、★たまご、ベーコン、プレーンヨーグルト、牛乳	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、冷凍グリーンピース、キャベツ、大根、小松菜、セロリ、バナナ缶	802 kcal 34.4 g 28.6 g 106 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：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	799	31.6
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5