

5月 給食献立表

令和6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(g) 脂質(g)
	主食	飲み物	おかず				
1 水	ご飯	MILK	高野豆腐の卵とじ 切り干し大根のナムル 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	だけのこ水煮,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
2 木	ご飯	MILK	赤魚のねぎ味噌焼き 白玉入り田舎汁 じゃこごまあえ	米,砂糖,油,白玉団子,でんぶん,練りごま,白ごま	★あかうお,赤みそ(辛),鶏肉,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	756 kcal 33.6 g 17.8 g
7 火	あぶたま丼	MILK	沢煮椀 夕焼けゼリー	米,砂糖,でんぶん,炒め油	鶏肉,★たまご,油揚げ,豚肉,生わかめ,粉寒天,★牛乳	玉葱,人参,大根,だけのこ水煮,長葱,水菜,オレンジジュース	808 kcal 30.8 g 24.4 g
8 水	きなこ揚げパン	MILK	米粉ワンタンのスープ 大豆の甘辛サラダ	★ミルクパン,砂糖,★揚げ油,米粉ワンタン,炒め油,ごま油,油	きな粉,豚肉,★ちりめんじゃこ,大豆,★牛乳	人参,りょくとうもやし,しめじ,長葱,白菜,小松菜,きゅうり,キャベツ,粒コーン缶,玉葱	769 kcal 33.0 g 29.9 g
9 木	五目あんかけ 焼きそば	MILK	タピオカのココナツミルク	★むし中華麺,炒め油,砂糖,でんぶん,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,だけのこ水煮,干し椎茸,キャベツ,チングンサイ,もやし,さくらげ,長葱,みかん缶,黄桃缶,バイン缶,★ココナツミルク	753 kcal 32.9 g 24.4 g
10 金	ご飯 ひじきふりかけ	MILK	鰯の韓国風焼き ワカメスープ 大豆のかりんとう	米,三温糖,白ごま,砂糖,ごま油,でんぶん,★揚げ油,黒砂糖	ひじき,★花かつお,★さば,鶏肉,冷凍豆腐,生わかめ,大豆,きな粉,★牛乳	生姜,にんにく,長葱,人参,えのきだけ,小松菜	868 kcal 38.5 g 32.1 g
13 月	きなこ豆乳トースト	MILK	ポークピーンズ 白菜わかめツナサラダ	★食パン,砂糖,★バター,油,じゃがいも,赤さざれ,★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	796 kcal 35.2 g 34.2 g
14 火	カレー南蛮うどん	MILK	和風サラダ 大学芋	★冷凍うどん,油,でんぶん,砂糖,ごま油,さつまいも,★揚げ油,水あめ,黒ごま	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	804 kcal 28.1 g 25.0 g
15 水	ご飯	MILK	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,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,★ししゃも,★花かつお,★牛乳	生姜,人参,玉葱,さやいんげん,小松菜,キャベツ	792 kcal 30.8 g 22.7 g
16 木	麻婆豆腐丼	MILK	パンサンスウ 果物(なつみ)	米,★米粒麦油,砂糖,ごま油,でんぶん,綠豆春雨(乾),三温糖,白すりごま	冷凍豆腐,豚ひき肉,大豆ミート,赤みそ(辛),★牛乳	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸,だけのこ水煮,もやし,きゅうり,キャベツ,みかん(なつみ)	758 kcal 28.5 g 22.2 g
17 金	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(辛),赤みそ(辛),★牛乳	生姜,にんにく,キャベツ,人参,長葱,大根,小松菜	796 kcal 33.7 g 18.5 g
20 月	サバマヨドッグ	MILK	鶏肉のポトフ 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	★さば(水煮),★ビザチーズ,鶏肉,★ソーフル元気ヨーグルト,★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,さやいんげん	757 kcal 33.7 g 33.8 g
21 火	キムチチャーハン	MILK	おこげのスープ 杏仁豆腐	米,ごま油,白ごま,砂糖,おこげ(ヤコ),★揚げ油,炒め油,でんぶん,★生クリーム	焼き豚,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,みかん缶	821 kcal 29.6 g 29.1 g
22 水	アルファー米 (わかめ)	MILK	豚汁 型抜きチーズ 果物(バナナ)	アルファ化米,ごま油,じゃがいも	豚肉,油揚げ,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛),★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	783 kcal 26.8 g 20.1 g
23 木	ご飯 小松菜のふりかけ	MILK	あじの香味焼 けんちん汁 きなこもち	米,油,白ごま,砂糖,ごま油,炒め油,じゃがいも,白玉団子	★ちりめんじゃこ,★あじ,鶏肉,冷凍生揚げ,きな粉,★牛乳	小松菜,生姜,玉葱,ごぼう,人参,長葱,こんにゃく,大根	852 kcal 38.9 g 22.5 g
24 金	ほたてと小松菜の クリームパスタ	MILK	グリーンサラダ 果物(メロン)	★スパゲッティ,油,炒め油,★小麦粉,★バター,★生クリーム,砂糖	★ほたて,ベーコン,★調理用牛乳,★粉チーズ,★牛乳	人参,玉葱,小松菜,ぶりなしめじ,にんにく,キャベツ,きゅうり,グリーンアスパラ,メロン	748 kcal 32.1 g 30.3 g
27 月	フィッシュバーガー ^(セルフ)	MILK	マッシュポテト かぶとときやべつのスープ	★ミルクパン,★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,チングンサイ,生姜,にんにく	749 kcal 33.1 g 30.1 g
28 火	ご飯	MILK	家常豆腐 白菜のおかかあえ 果物(冷凍みかん)	米,炒め油,砂糖,でんぶん,ごま油,白ごま	豚肉,冷凍生揚げ,赤みそ(辛),★花かつお,★牛乳	にんにく,生姜,だけのこ水煮,さくらげ,キャベツ,人参,長葱,チングンサイ,白菜,冷凍みかん	754 kcal 29.9 g 22.3 g
29 水	ジャージャー麺	MILK	白玉ポンチ	★むし中華麺,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,八丁みそ,赤みそ(辛),寒天(缶),★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,だけのこ水煮,干し椎茸,もやし,きゅうり,キャベツ,粒コーン缶,黄桃缶,バイン缶,みかん缶	771 kcal 29.6 g 21.3 g
30 木	とれたて村給食の日 ~山形県最上町産グリーンアスパラ~	MILK	新じゃがとグリーアスパラの グラタン ひよこ豆のスープ	米,★バター,じゃがいも,炒め油,★小麦粉,油	鶏肉,レンズ豆,★調理用牛乳,★ビザチーズ,ベーコン,ひよこ豆,★牛乳	玉葱,人参,グリーンアスパラ,バセリ,セロリー,キャベツ,チングンサイ	788 kcal 26.9 g 30.9 g
31 金	運動会応援献立	MILK	勝つカレーライス 海藻サラダ	米,★米粒麦,炒め油,じゃがいも,★小麦粉,油,★バター,★ソフトパン粉,★揚げ油,ごま油,砂糖	鶏肉,★ビザチーズ,豚肉,★たまご,海草ミックス(乾燥),★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,チングンサイ,りょくとうもやし,きゅうり	887 kcal 30.9 g 29.8 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にお願いしています。

☆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	794	31.9
板橋区立西台中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5