

令和7年 4月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日		献立	牛乳	材 料 名			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	
9 水		チキンカレーライス 海藻サラダ	○	牛乳、鶏肉、 海藻ミックス	学校給食用米、押麦、 油、じゃがいも、 小麦粉、バター、 ごま油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、 人参、もやし、白菜	819 kcal 23.9 g
10 木	入学・進級 お祝い献立	お赤飯 魚の照り焼き 春野菜の味噌汁 果物	○	牛乳、小豆、いなだ、 鶏肉、赤みそ、 白みそ	学校給食用米、もち米、 黒ごま、砂糖、 でんぷん、じゃがいも	生姜、かぶ、玉葱、 えのきたけ、長葱、 小松菜、いちご	766 kcal 36.3 g
11 金		四川豆腐丼 バリバリサラダ	○	牛乳、豚肉、冷凍豆腐	学校給食用米、押麦、 油、砂糖、ごま油、 でんぷん、ワンタンの皮	にんにく、生姜、人参、 たけのこ、ザーサイ、長葱、 ぶなしめじ、チンゲンサイ、 白菜、もやし、小松菜	757 kcal 28.1 g
14 月		うぐいすきな粉揚げパン トマトシチュー 春野菜のサラダ	○	牛乳、うぐいすきな粉、 鶏肉、ひよこ豆	ショートニングパン、 砂糖、油、じゃがいも、 バター、生クリーム	にんにく、生姜、人参、 玉葱、セロリー、トマト、 キャベツ、菜の花、 グリーンアスパラ	804 kcal 28.4 g
15 火		麦ごはん チーズタッカルビ 野菜の中華スープ	○	牛乳、鶏肉、 ピザチーズ、たまご	学校給食用米、押麦、 砂糖、油、さつまいも、 トック、でんぷん、 白ごま、ごま油	生姜、にんにく、 白菜キムチ、キャベツ、長葱、 にら、ぶなしめじ、玉葱、 たけのこ、人参、 大根、チンゲンサイ	772 kcal 28.2 g
16 水		みそラーメン キャラメルポテト	○	牛乳、豚肉、赤みそ	中華めん、ごま油、 バター、さつまいも、 グラニュー糖、生クリーム	にんにく、生姜、椎茸、 玉葱、人参、白菜、 もやし、長葱	772 kcal 25.4 g
17 木		親子丼 白菜のおひたし ミルクプリン	○	牛乳、鶏肉、 たまご、アガー	学校給食用米、押麦、 油、砂糖、 でんぷん、生クリーム	玉葱、人参、糸こんにゃく、 椎茸、わけぎ、 白菜、みかん缶	816 kcal 28.4 g
18 金		キムチチャーハン 春巻き ワンタンスープ	○	牛乳、豚肉、 鶏ひき肉、鶏肉、 なると、うすら卵	学校給食用米、押麦、 ごま油、油、緑豆春雨、 砂糖、でんぷん、 春巻きの皮、小麦粉、 ワンタン	生姜、白菜キムチ、玉葱、 長葱、人参、にら、にんにく、 椎茸、たけのこ、白菜、小松菜	762 kcal 29.3 g
21 月		照り焼きチキンバーガー 鶏肉と白菜のクリームスープ	○	牛乳、鶏もも肉、 鶏肉、ひよこ豆	ショートニングパン、 砂糖、でんぷん、油、 じゃがいも、小麦粉、 バター、生クリーム	生姜、にんにく、玉葱、 人参、白菜	794 kcal 34.2 g
22 火		中華丼 白玉フルーツポンチ	○	牛乳、豚肉、いか、 うすら卵、かまぼこ	学校給食用米、押麦、 でんぷん、ごま油、 白玉粉、砂糖	生姜、にんにく、椎茸、 ぶなしめじ、玉葱、人参、 たけのこ、白菜、 チンゲンサイ、黄桃缶、 パイナップル、みかん缶、レモン	766 kcal 25.0 g
23 水		エビピラフ 魚の玉葱ソース ふわふわ卵スープ	○	牛乳、むきえび、 さくら、粉チーズ、 たまご	学校給食用米、押麦、 バター、でんぷん、油、 三温糖、じゃがいも、 パン粉	人参、玉葱、マッシュルーム、 粒コーン缶、ピーマン、 チンゲンサイ、えのきたけ	760 kcal 34.6 g
24 木		スパゲティあけぼのソースがけ ポテトグラタン	○	牛乳、豚肉、 ピザチーズ、鶏肉	スパゲッティ、 オリーブ油、小麦粉、 バター、油、 生クリーム、じゃがいも	玉葱、人参、ぶなしめじ、 エリンギ、にんにく、 マッシュルーム	780 kcal 29.3 g
25 木		桜とわかめのごはん 和風卵焼き 肉じゃが	○	牛乳、炊き込みわかめ、 たまご、豚肉	学校給食用米、押麦、 白ごま、じゃがいも、 砂糖、油	玉葱、長葱、 人参、糸こんにゃく	789 kcal 28.6 g
28 月		麦ごはん のりの佃煮 生揚げの吹き寄せ煮 ごま和え	○	牛乳、のり、 鶏肉、生揚げ	学校給食用米、押麦、 砂糖、油、三温糖、 でんぷん、白ごま	生姜、人参、玉葱、 たけのこ、こんにゃく、 小松菜、もやし	808 kcal 32.8 g
30 水		麦ごはん 魚のごま衣揚げ 汁	○	牛乳、鶏ひき肉、 油揚げ、にぎす、 たまご、鶏肉、 豆腐、大豆、 白みそ、赤みそ	学校給食用米、押麦、 砂糖、小麦粉、パン粉、 白ごま、油、じゃがいも	たけのこ、さやいんげん、 人参、大根、小松菜、 こんにゃく、しめじ	762 kcal 37.5 g

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

《給食室より》

日本国民食(株)調理員7名と栄養士で協力をし、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。本年度もよろしくお願いいたします。



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月平均	782	30.0
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1 ～44.4