

令和7年 5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	
1木	開校記念日 お祝いメニュー	○	牛乳,鶏肉,たまご, 油揚げ,生わかめ, 糸寒天,粉寒天	米,押麦,砂糖, でんぷん,白ごま油	玉葱,人参,万能ねぎ, キャベツ,もやし,小松菜, クランベリージュース	818 kcal 30.3 g
2金	端午の節句(5日)	○	牛乳,焼き豚,鶏肉, なると,うすら卵, アガー	もち米,ごま油, ウエーブワンドン, 白ごま,砂糖, 生クリーム	たけのこ水煮,干し椎茸, 人参,生姜,玉葱,白菜,長葱, 小松菜	769 kcal 28.9 g
7水	ほうれん草と鮭のクリームパスタ フレンチサラダ 青のりチーズのポテトビーンズ	○	牛乳,生鮭,大豆, 粉チーズ,あおのり	スパゲッティ,油, 小麦粉,バター,砂糖, じゃがいも,でんぷん, 揚げ油	ほうれんそう,玉葱, キャベツ,人参,小松菜, 粒コーン缶,にんにく	784 kcal 33.8 g
8木	麦ごはん イカのねぎみそ焼き 茎わかめのきんぴら 利休汁	○	牛乳,イカ,白みそ, 豚肉,茎わかめ, 豆腐	米,押麦,ごま油, 砂糖,白ごま, 油,じゃがいも, 練りごま	生姜,にんにく,長葱,ごぼう, 人参,糸こんにゃく, 干し椎茸,大根,小松菜, こんにゃく	719 kcal 34.2 g
9金	山菜ピラフ 魚のミモザ焼き ポトフ	○	牛乳,鶏肉,タラ, たまご,ベーコン, ウィンナー,ひよこ豆	米,押麦,バター,油, 砂糖,マヨネーズ, じゃがいも	たけのこ水煮,人参,玉葱, ぜんまい水煮,パセリ, キャベツ,セロリ	765 kcal 35.5 g
12月	麦ごはん のりの佃煮 小松菜入り卵焼き 豆腐のカレー煮	○	牛乳,のり,たまご, 鶏ひき肉,ひじき, 豚肉,冷凍豆腐	米,押麦,砂糖,油, でんぷん,ごま油	干し椎茸,長葱,小松菜,生姜, にんにく,玉葱,人参, ぶなしめじ,糸こんにゃく, チンゲンサイ	778 kcal 35.2 g
13火	ソース焼そば じゃが丸くん フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,あおのり, たまご,調理用牛乳, ヨーグルト	中華めん,油, じゃがいも,砂糖,揚げ油 ケーキミックス, アーモンドパウダー	にんにく,生姜,玉葱,人参, キャベツ,ピーマン,エリンギ, 桃缶,みかん缶,りんご缶	812 kcal 27.8 g
14水	岩手県の料理 麦ごはん 魚のピリ辛焼き けんちん汁 かんづき	○	牛乳,サバ,鶏肉,豆腐,	米,押麦,三温糖, ごま油,白ごま,里芋, 小麦粉,黒砂糖,油, 黒ごま	にんにく,生姜,長葱,ごぼう, 人参,こんにゃく,大根, 小松菜	836 kcal 32.5 g
16金	麦ごはん キーマカレー 海藻サラダ カルピスポンチ	○	牛乳,豚ひき肉, 大豆ミート,チーズ, 海藻サラダ,寒天	米,押麦,じゃがいも, 小麦粉,油,バター, ごま油,砂糖,生麩	玉葱,人参,セロリ,生姜, にんにく,マッシュルーム水煮, もやし,キャベツ,桃缶, りんご缶,みかん缶	873 kcal 28.7 g
19月	鉄分たっぷりメニュー Fe	○	牛乳,ソーセージ, チーズ,アサリ,ホタテ, ベーコン,ひよこ豆,	食パン,オリーブ油, 砂糖,油,じゃがいも, 小麦粉,油,バター, 生クリーム	にんにく,玉葱, マッシュルーム水煮, トマトピューレ,ピーマン, セロリ,人参,りんご	761 kcal 33.6 g
20火	麦ごはん ニギスの南蛮漬け 根菜の煮物 果物	○	牛乳,ニギス,鶏肉	米,押麦,でんぷん, 小麦粉,揚げ油,砂糖, 油,三温糖	長葱,れんこん,たけのこ水煮, ごぼう,人参,こんにゃく, 干し椎茸,大根,ざいしんげん, オレンジ	800 kcal 33.1 g
21水	麦ごはん 鶏のレモンソース揚げ 磯香あえ のっぺい汁	○	牛乳,鶏肉,刻みのみり, かまぼこ,豆腐	米,押麦,砂糖,小麦粉, でんぷん,揚げ油, じゃがいも	レモン,レモン果汁,小松菜, 人参,えのきたけ,もやし, ぶなしめじ,長葱	729 kcal 33.4 g
22木	埼玉県の料理 冷やしごまだれうどん みそポテト	○	牛乳,生わかめ, 鶏肉,白みそ	細うどん,ごま油,砂糖, 白ごま,練りごま, はちみつ,じゃがいも, 小麦粉,でんぷん,揚げ油	きゅうり,もやし,キャベツ, 人参,粒コーン缶	771 kcal 29.3 g
23金	キムチ豆腐丼 大根の華風あえ 果物	○	牛乳,豚肉,冷凍豆腐, 赤みそ	米,押麦,油,ごま油, 砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,玉葱,人参, にら,たけのこ水煮,干し椎茸, 白菜,キムチ,大根,すいか	735 kcal 26.9 g
26月	セサミトースト 小松菜とツナのサラダ トマトシチュー	○	牛乳,ツナ油漬, 鶏肉,ひよこ豆	食パン,バター,砂糖 グラニュー糖,練りごま, 白すりごま,白ごま油, じゃがいも,生クリーム	キャベツ,小松菜,にんにく, 生姜,人参,玉葱,セロリ, トマトピューレ	772 kcal 28.2 g
27火	熊本県の料理 高菜じゃこチャーハン 水羊羹(タイピーエン) 焼きチーズケーキ	○	牛乳,ちりめんじゃこ, 鶏ひき肉,豚肉,イカ,エビ, うすら卵,ヨーグルト クリームチーズ,たまご	米,押麦,油,ごま油, 春雨,小麦粉, 生クリーム,砂糖	高菜漬,長葱,にんにく,生姜, キャベツ,人参,玉葱,きくらげ, にら,レモン果汁	798 kcal 31.0 g
28水	鉄分たっぷりメニュー Fe	○	牛乳,ひじき, かつお節,豚肉, 冷凍生揚げ,赤みそ	米,押麦,白ごま油, 三温糖,砂糖,でんぷん, ごま油	にんにく,生姜,きくらげ,人参, 白菜,長葱,切干大根, きゅうり,もやし	759 kcal 30.8 g
29木	とれたて村 山形県最上町産 アスパラガス	○	牛乳,豚肉,生わかめ, サワラ,チーズ, 焼きのり	中華めん,ごま油,油, バター,春巻きの皮, 小麦粉,	にんにく,生姜,人参,キャベツ, もやし,粒コーン缶, アスパラ,長葱,冷凍みかん	766 kcal 35.3 g
30金	運動会応援メニュー	○	牛乳,鶏肉,たまご, 赤みそ,ハジみそ, かつお節,鶏肉	米,押麦,小麦粉,パン粉, 揚げ油,砂糖,白すりごま, 白ごま,でんぷん	キャベツ,長葱,小松菜, 人参,干し椎茸	844 kcal 34.7 g
31土	運動会	○	牛乳,鶏肉,アガー	米,押麦,油,じゃがいも, 小麦粉,バター,はちみつ, ワンドンの皮,揚げ油, 砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参, キャベツ,きゅうり, ぶどうジュース	895 kcal 24.1 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。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分平均	789	31.4
板橋区学校給食摂取基準	772~ 888	25.1 ~44.4