

令和7年 6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	
3火	豚キムチ丼 海藻サラダ タピオカフルーツポンチ	○	牛乳,豚肉,赤みそ 海草ミックス	米,押麦,ごま油, でんぷん,油,砂糖, タピオカパール	玉葱,長葱,白菜,人参,にら, ゆでたけのこ,にんにく, 白菜キムチ,きゅうり, キャベツ,もやし,黄桃缶, りんご缶,みかん缶,レモン汁	778 kcal 26.6 g
4水	ジャージャー麺 スパイシーポテトビーンズ	○	牛乳,豚ひき肉 大豆ミート,ハジみそ 赤みそ,大豆	中華めん,ごま油,油, 砂糖,でんぷん, じゃがいも,揚げ油	もやし,きゅうり, にんにく,生姜,玉葱,長葱, 人参,たけのこ水煮,干し椎茸	778 kcal 32.0 g
5木	鉄分たっぷりメニュー Fe	○	牛乳,豚肉,鶏ひき肉 冷凍生揚げ,白みそ 赤みそ,アガー	米,押麦,油,砂糖, 白ごま,でんぷん, ごま油,練りごま	生姜,糸こんにゃく,人参, たけのこ水煮,玉葱, 干し椎茸,大根,万能ねぎ, 長葱,小松菜,にんにく, みかんジュース,レモン	851 kcal 33.4 g
6金	かみかみメニュー	○	牛乳,さば,赤みそ, ハジみそ,さきいか, 大豆,鶏肉,豆腐	米,押麦,三温糖, でんぷん,油,ごま油, 砂糖,里芋	生姜,長葱,大根,人参, きゅうり,ごぼう, こんにゃく,小松菜	794 kcal 35.3 g
9月	照り焼きフィッシュバーガー コールスロー 洋風卵スープ	○	牛乳,ホキ,ベーコン, 豚肉,たまご, ひよこ豆	ミルクパン,でんぷん, 揚げ油,三温糖,油, 砂糖,じゃがいも	生姜,にんにく,キャベツ, 人参,きゅうり,粒コーン缶, 玉葱,小松菜	765 kcal 37.2 g
10火	キムチチャーハン にら入り卵焼き 春雨スープ 白ごまプリン	○	牛乳,豚肉,たまご, 鶏ひき肉,アガー, 調理用牛乳	米,押麦,ごま油,砂糖, 油,緑豆春雨, 生クリーム,練りごま	生姜,白菜キムチ,玉葱, 長葱,人参,にら,干し椎茸, もやし,チンゲンサイ	805 kcal 33.0 g
11水	入梅	○	牛乳,いわし, 刻みのり,鶏肉, 豆腐,大豆,白みそ, 赤みそ	米,押麦,でんぷん, 揚げ油,砂糖,白ごま, 油,じゃがいも	小松菜,キャベツ,もやし, 人参,梅干し,大根, こんにゃく,しめじ	798 kcal 33.7 g
12木	とれたて村 鹿児島県さつま町産 春かぼちゃ	○	牛乳,鶏肉,鶏肉, 調理用牛乳, ピザチーズ,ベーコン, ひよこ豆	米,押麦,油,バター, じゃがいも,小麦粉, ABCマカロニ	玉葱,人参,粒コーン缶, マッシュルーム水煮, トマトジュース,ピーマン, かぼちゃ,にんにく, セロリー,キャベツ,小松菜	822 kcal 29.2 g
13金	麦ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 カリカリ油揚げのサラダ	○	牛乳,のり,豚肉, なると,冷凍豆腐, 油揚げ	米,押麦,砂糖,油, 白ごま,ごま油	玉葱,人参,干し椎茸, 糸こんにゃく,白菜,長葱, キャベツ,きゅうり,小松菜	773 kcal 31.3 g
16月	きな粉揚げパン イタリアンサラダ 鶏肉とキャベツのクリームスープ	○	牛乳,きな粉,鶏肉, ひよこ豆, 調理用牛乳	米粉ミックス粉パン, 砂糖,揚げ油,油, じゃがいも,小麦粉, バター,生クリーム	キャベツ,きゅうり, 粒コーン缶,人参, にんにく,玉葱	776 kcal 34.6 g
17火	中華丼 大根サラダ 開口笑(かいこうしょう)	○	牛乳,豚肉,いか, うずら卵,かまぼこ, 生わかめ,おから, たまご,調理用牛乳	米,押麦,炒め油, でんぷん,ごま油,砂糖, 小麦粉,白ごま,揚げ油	生姜,にんにく,干し椎茸, ふなしめじ,玉葱,人参, たけのこ水煮,キャベツ, チンゲンサイ,大根,もやし	849 kcal 28.9 g
18水	東京都 伊豆諸島産 明日葉	○	牛乳,ベーコン,いか, むきえび, クリームチーズ, たまご	スパゲッティ,油, 三温糖,バター,砂糖, 薄力粉,生クリーム	にんにく,生姜,玉葱,人参, マッシュルーム水煮, ポイルトマト,キャベツ トマトビュレ,小松菜, 粒コーン缶,明日葉粉,レモン	791 kcal 34.0 g
19木	鉄分たっぷりメニュー Fe	○	牛乳,にぎす,豚肉, 冷凍生揚げ,赤みそ	米,押麦,でんぷん, 揚げ油,油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,きくらげ, 人参,白菜,長葱,メロン	850 kcal 40.6 g
20金	親子丼 カリカリじゃこサラダ あじさいゼリー	○	牛乳,鶏肉,たまご, ちりめんじゃこ, 粉寒天,調理用牛乳, 寒天缶詰	米,押麦,油,砂糖, でんぷん,ごま油, 白ごま	玉葱,人参,糸こんにゃく, 干し椎茸,わけぎ,キャベツ, きゅうり,小松菜, ぶどうジュース	805 kcal 32.1 g
25水	ハヤシライス イタリアンサラダ 果物	○	牛乳,豚肉	米,押麦,油,じゃがいも, 赤ざらめ,バター, 薄力粉,生クリーム, 砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参, マッシュルーム水煮, トマトビュレ, 冷凍グリーンピース, キャベツ,きゅうり,さくらんぼ	794 kcal 23.5 g
26木	ふれあい農園会 板橋区産 じゃがいも	○	牛乳,炊き込みわかめ, めじまぐろ,たまご, 糸寒天入りサラダ にらたま汁	米,押麦,白ごま,油, じゃがいも, マッシュポテト, 薄力粉,パン粉, 揚げ油,砂糖,でんぷん	玉葱,キャベツ,もやし, 小松菜,人参,干し椎茸,長葱, にら	824 kcal 28.8 g
27金	長野県の料理	○	牛乳,油揚げ, 鶏もも肉, 冷凍生揚げ	米,油,砂糖,白ごま, でんぷん,揚げ油, 里芋,ごま油	野沢菜漬け,にんにく, 生姜,人参,大根,ごぼう, 干し椎茸,糸こんにゃく, 長葱,さやいんげん	804 kcal 28.8 g
30月	手作りマヨコーンパン 小松菜とツナのサラダ トマトクリームシチュー	○	牛乳,調理用牛乳, ロースハム,ツナ, 鶏肉,ひよこ豆	強力粉,薄力粉,油, 三温糖,マヨネーズ, 白ごま,砂糖, じゃがいも,生クリーム	粒コーン缶,玉葱,キャベツ, 小松菜,にんにく,生姜,人参, マッシュルーム水煮, セロリー,トマトビュレ	775 kcal 28.8 g

歯と口の健康週間

区内一斉 残菜調査週間

※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)
6月分平均	802	31.8
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1 ～44.4