

令和8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 | |
| 10金 | 全学年 給食開始 | 中華丼 白玉フルーツポンチ | 牛乳,豚肉,いか うずら卵水煮 かまぼこ | 米,押麦,油,でんぷん ごま油,白玉団子 砂糖 | 生姜,にんにく,干し椎茸 ぶなしめじ,玉葱,人参 たけのこ水蒸,白菜 チンゲンサイ,シモツ果汁 黄桃缶,りんご缶,みかん缶 | 757 kcal 25.3 g |
| 13月 | 入学&進級 お祝い献立 | 赤飯 魚のネギかつおダシ 春野菜の味噌汁 くだもの | 牛乳,ささげ,さば かつお節,鶏肉, 赤みそ,白みそ | 米,もち米,黒ごま 砂糖,じゃがいも | 生姜,長葱,かぶ,玉葱 えのきたけ,小松菜,いちご | 736 kcal 34.1 g |
| 14火 | | あぶたま丼 糸寒天入りサラダ オレンジゼリー | 牛乳,鶏肉,たまご, 油揚げ,生わかめ, 糸寒天,アガー | 米,押麦,油,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 オレンジジュース | 812 kcal 30.7 g |
| 15水 | | 米粉のハヤシライス じゃがいものハニーサラダ | 牛乳,豚肉,豆乳 | 米,押麦,油,砂糖, 赤ざらめ,製菓用米粉, じゃがいも,揚げ油 はちみつ | にんにく,生姜,玉葱,人参 マッシュルーム水煮 トマトピューレ,冷凍グリーン ピース,きゅうり,キャベツ | 805 kcal 24.9 g |
| 16木 | | スパゲティミートソース イタリアンサラダ ピーチスフレケーキ | 牛乳,豚ひき肉 大豆ミート,粉チーズ クリームチーズ, たまご | スパゲッティ,油, 砂糖,ソフトパン粉 生クリーム | にんにく,生姜,セロリー 玉葱,人参,ポイルトマト マッシュルーム水煮 トマトピューレ,キャベツ きゅうり,桃ジュース 黄桃缶 | 813 kcal 32.7 g |
| 17金 | | キムチチャーハン ジャンボ揚げ餃子 太平燕(タイピーエン) | 牛乳,豚肉,鶏ひき肉 赤みそ,いか,えび うずら卵水煮 | 米,押麦,油,ごま油 餃子の皮,小麦粉 揚げ油,緑豆春雨 | 生姜,白菜,キムチ,玉葱 長葱,人参,にら,キャベツ にんにく,きくらげ,小松菜 | 794 kcal 34.8 g |
| 20月 | | チキンカレーライス 海藻サラダ くだもの | 牛乳,鶏肉 海藻ミックス | 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,きゅうり,キャベツ もやし,オレンジ | 832 kcal 23.9 g |
| 21火 | 韓国の料理 | 麦ご飯 チーズタッカルビ ナムル 卵入り野菜スープ | 牛乳,鶏肉, ピザチーズ,赤みそ たまご | 米,押麦,砂糖,油 さつまいも,トッポギ 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,もやし 小松菜,干し椎茸,玉葱 たけのこ水蒸,人参,大根 チンゲンサイ | 799 kcal 29.4 g |
| 22水 | | うぐいすきな粉の揚げパン トマトシチュー 春野菜とツナのサラダ | 牛乳,うぐいすきな粉 鶏肉,大豆,ツナ油漬 | 米粉ミックス粉,パン 砂糖,揚げ油,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,トマトピューレ キャベツ,アスパラ | 766 kcal 35.4 g |
| 23木 | | 桜とわかめのご飯 小松菜入り卵焼き 肉じゃが | 牛乳,炊き込みわかめ たまご,鶏ひき肉 ひじき,豚肉 | 米,押麦,白ごま 砂糖,油,じゃがいも | 干し椎茸,長葱,小松菜 人参,系こんにやく,玉葱 | 778 kcal 29.8 g |
| 24金 | | 味噌ラーメン キャラメルポテト | 牛乳,豚肉,赤みそ, 調理用牛乳 | 中華めん,油,バター さつまいも,揚げ油 グラニュー糖 生クリーム | にんにく,生姜,干し椎茸 玉葱,人参,キャベツ もやし,にら | 792 kcal 25.7 g |
| 27月 | 鉄分たっぷりメニュー Fe | 照り焼きフィッシュバーガー フレンチサラダ クラムチャウダー | 牛乳,ホキ,あさり イタヤ貝,ベーコン 大豆,調理用牛乳 | ミルクパン,でんぷん 揚げ油,三温糖,油, 砂糖,じゃがいも 小麦粉,バター 生クリーム | 生姜,にんにく,キャベツ 人参,小松菜,玉葱,セロリー | 778 kcal 37.9 g |
| 28火 | | たけのこご飯 小魚の南蛮漬 呉汁 ミルクプリン | 牛乳,鶏ひき肉,油揚げ にぎす,鶏肉,豆腐 大豆,白みそ,赤みそ, アガー,調理用牛乳 | 米,押麦,砂糖 でんぷん,揚げ油,油 じゃがいも,生クリーム | たけのこ水蒸 さやいんげん,長葱,人参 大根,小松菜,こんにやく しめじ,みかん缶 | 815 kcal 36.0 g |
| 30木 | 鉄分たっぷりメニュー Fe | 麦ご飯 ひじきふりかけ 生揚げの吹き寄せ煮 かみかみイカサラダ | 牛乳,ひじき,かつお節 鶏肉,冷凍生揚げ さきいか,大豆 | 米,押麦,白ごま,油 三温糖,でんぷん ごま油,砂糖 | 生姜,人参,玉葱 たけのこ水蒸,こんにやく 大根,きゅうり | 824 kcal 35.8 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) |
|-------------|-------------|-------------|
| 4月分平均 | 793 | 31.2 |
| 板橋区学校給食摂取基準 | 772 ~ 888 | 26.9 ~ 41.5 |