

# 令和8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	
2火	豚キムチ丼 海藻サラダ くだもの	○	牛乳,豚肉,赤みそ 海藻ミックス	米,押麦,ごま油 でんぷん,油,砂糖 白ごま	玉葱,長葱,白菜,人参,にら だけのこ水煮,にんにく 白菜キムチ,きゅう キャベツ,すいか	767 kcal 28.0 g
3水	北海道の料理	○	牛乳,鶏肉 うずら卵水煮 ロースハム	米,押麦,油 じゃがいも,揚げ油 油,はちみつ 緑豆春雨,ごま油 砂糖,白ごま	人参,玉葱,しめじ,なす にんにく,生姜,りんご トマトピューレ,もやし きゅうり	804 kcal 28.1 g
4木	虫歯予防デー かみかみメニュー	○	牛乳,さわら,さきいか 大豆,豚肉,豆腐 白みそ	米,押麦,でんぷん 揚げ油,油,ごま油,砂糖 じゃがいも,練りごま	生姜,にんにく,大根,人参 きゅうり,干し椎茸,小松菜 こんにゃく	837 kcal 37.9 g
5金	宮城県の料理	○	牛乳,鶏肉 笹かまぼこ,たまご 刻みのり	米,押麦,ごま油,油,砂糖, でんぷん,白玉団子	玉葱,みつば,小松菜,人参 えのきたけ,もやし,枝豆	829 kcal 33.4 g
8月	岩手県の料理	○	牛乳,サバ,赤みそ 八丁みそ,鶏肉,豆腐 調理用牛乳	米,押麦,三温糖,でんぷん, ごま油,里芋,小麦粉,黒砂 糖,油,黒ごま	生姜,長葱,ごぼう,人参 こんにゃく,大根,小松菜	838 kcal 33.0 g
9火	麦ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 カリカリ揚げのサラダ	○	牛乳,のり,豚肉 なると,冷凍豆腐 揚げ	米,押麦,砂糖,油,ごま油,白 ごま	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	770 kcal 31.0 g
10水	お魚コロッケバーガー フレンチサラダ ABCスープ	○	牛乳,かんぱちそぼろ たまご,鶏肉 ベーコン,大豆	ミルクパン,油 じゃがいも,薄力粉 マッシュポテト,パン粉 揚げ油,砂糖 ABCマカロニ	玉葱,キャベツ,人参 小松菜,にんにく,セロリー	763 kcal 30.5 g
11木	入梅	○	牛乳,いわし,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	きゅうり,キャベツ,もやし 人参,梅干し,大根 小松菜,こんにゃく,しめじ	802 kcal 33.4 g
12金	五目あんかけ焼きそば 糸寒天入りサラダ ポテトドーナツ	○	牛乳,豚肉,いか かまぼこ,うずら卵水煮 生わかめ,糸寒天 たまご,調理用牛乳	中華めん,油,ごま油 でんぷん,白ごま,砂糖 製菓用米粉,じゃがいも バター,揚げ油,粉砂糖	生姜,にんにく,玉葱 干し椎茸,だけのこ水煮 人参,キャベツ,ぶなしめじ もやし,チンゲンサイ,きゅうり	763 kcal 32.3 g
15月	きな粉揚げパン 小松菜とツナのサラダ 鶏肉とキャベツのクリームスープ	○	牛乳,きな粉,ツナ油漬 鶏肉,大豆,調理用牛乳	米粉ミックスパン 砂糖,揚げ油,白ごま 油,じゃがいも,小麦粉 バター,生クリーム	もやし,小松菜,にんにく 玉葱,人参,キャベツ	795 kcal 38.0 g
16火	キムチチャーハン 春巻き トック入りスープ	○	牛乳,豚肉,鶏ひき肉 鶏肉,うずら卵水煮	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,揚げ油,トック	生姜,白菜キムチ,玉葱 長葱,人参,にら,にんにく 干し椎茸,だけのこ水煮 キャベツ,大根,小松菜	777 kcal 27.7 g
17水	鉄分たっぷりメニュー Fe	○	牛乳,かつお,大豆 豚肉,冷凍生揚げ 赤みそ,白みそ	米,押麦,でんぷん 揚げ油,油,砂糖 ごま油,じゃがいも	生姜,玉葱,人参,干し椎茸 ビーマン,大根,きゅうり キャベツ,にんにく,小松菜 こんにゃく	770 kcal 33.6 g
18木	沖縄県の料理	○	牛乳,豚ひき肉 大豆ミート,ピザチーズ 鶏肉,豆腐,もずく たまご	米,押麦,炒め油,砂糖 製菓用米粉,でんぷん	にんにく,生姜,セロリー 玉葱,人参,ポイルトマト キャベツ,きゅうり,小松菜 メロン	858 kcal 36.2 g
19金	親子丼 ごま和え あじさいゼリー	○	牛乳,鶏肉ミックス たまご,粉寒天 調理用牛乳,寒天	米,押麦,油,砂糖 でんぷん,白ごま 白すりごま	玉葱,人参,糸こんにゃく 干し椎茸,わけぎ,小松菜 もやし,ぶどうジュース	798 kcal 29.3 g
22月	黒砂糖パン ポテトグラタン ミネストローネ アセロラゼリー	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳 ピザチーズ,ベーコン 大豆,アガー	黒砂糖パン じゃがいも,油,小麦粉 バター シェルマカロニ,砂糖	にんにく,玉葱 マッシュルーム水煮,生姜 セロリー,人参,ポイルトマト アセロラジュース	808 kcal 29.3 g
23火	鉄分たっぷりメニュー Fe	○	牛乳,小魚,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,さくらげ 人参,白菜,長葱,さくらんぼ	851 kcal 39.4 g
26金	ふれあい農園会 板橋区産 じゃがいも	○	牛乳,豚ひき肉 大豆ミート,八丁みそ 赤みそ,大豆 粉チーズ,あおのり	中華めん,油,ごま油 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 だけのこ水煮,干し椎茸	758 kcal 32.7 g
29月	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 オリーブ油,三温糖 油,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,トマトピューレ キャベツ,きゅうり あしたば粉,レモン汁	774 kcal 33.5 g
30火	長野県の料理	○	牛乳,油揚げ 鶏もも肉,冷凍生揚げ アガー	米,押麦,油,砂糖 白ごま,でんぷん 揚げ油,里芋,ごま油	野沢菜,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,りんごジュース	854 kcal 29.2 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	801	32.4
板橋区学校給食摂取基準	772 ~ 888	26.9 ~ 41.5