令和7年度 4月献立表

板橋区立上板橋第二中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
9 水	チキンカレーライス グリーンサラダ オレンジゼリー	○	鶏肉, ★ビザチーズ, 粉寒天, ★牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, ★小麦粉, ★バター, 油, 赤ざらめ, 米粉, オリブ油, 砂糖	玉葱, にんにく, 生姜, 人参, きゅうり, キャベツ, オレンジジュース, みかん缶	889 kcal 27.2 g 30.2 g
10 木	麦ごはん 生揚げとキャベツの中華煮 荳わかめの香り炒め	○	冷凍生揚げ, 豚肉, 赤みそ, ★うずら卵水煮, くきわかめ, ★牛乳	米, 米粒麦, 三温糖, 炒め油, でんぶん, ごま油, ★白ごま	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, たけのこ水煮, キャベツ, 白菜	805 kcal 33.6 g 28.4 g
11 金	ミートビーンズスパゲッティ ひよこ豆サラダ 青のりポテトフライ	○	豚ひき肉, 大豆(ゆで), ★ビザチーズ, ひよこ豆(ゆで), あおのり, ★牛乳	★スパゲッティ, オリブ油, 炒め油, 三温糖, じゃがいも, 揚げ油	にんにく, 生姜, セロリ, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, トマト缶, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	877 kcal 39.9 g 36.8 g
14 月	わかめうどん いか野菜和え ココア蒸しパン	○	豚肉, 生わかめ, 板なしかまぼこ, 油揚げ, ★いか, ★調理用牛乳, ★たまご, ★牛乳	★うどん, 油, ★白ごま, 三温糖, ごま油, ★小麦粉, ★バター	人参, 玉葱, 干し椎茸, 長葱, 白菜, きゅうり, 大根	817 kcal 34.1 g 32.0 g
15 火	レタスのチャーハン ししゃもの南蛮漬け 中華玉子スープ	○	焼き豚, ★むきえび, ししゃも, 鶏肉, ★たまご, ★牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, ごま油, でんぶん, 揚げ油	にんにく, 生姜, 長葱, 玉葱, 人参, たけのこ水煮, レタス, 赤パプリカ, 黄パプリカ, にら	861 kcal 42.3 g 29.8 g
16 水	セサミトースト 白菜のクリームスープ ビーンズサラダ	○	鶏肉, ★調理用牛乳, 大豆(ゆで), ★牛乳	★食パン, ソフトマーガリン, グラニュー糖, ★白ごま, ★ごま(ねり), 炒め油, じゃがいも, ★生クリーム, 油, ★バター, ★小麦粉, オリブ油, 三温糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 白菜, 小松菜, きゅうり, キャベツ	796 kcal 28.4 g 40.9 g
17 木	豚キムチ丼 わかめスープ 果物	○	豚肉, 鶏肉, 生わかめ, ★牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, でんぶん, ごま油, ★白ごま	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, 干し椎茸, だいずもやし, 白菜, 白菜キムチ, にら, 長葱, もやし★, 果物	789 kcal 32.6 g 25.0 g
18 金	じゃこわかめごはん 切干入り卵焼き けんちん汁	○	炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ, 豚ひき肉, ★たまご, 鶏肉, 冷凍豆腐, ★牛乳	米, 米粒麦, ★白ごま, 炒め油, 三温糖, じゃがいも	切干し大根, 小松菜, 大根, 人参, えのきたけ, こんにゃく, 長葱	782 kcal 33.6 g 27.9 g
21 月	ココアパン マカロニグラタン 白菜スープ	○	★いか, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★ビザチーズ, 豚肉, ★牛乳	★ココアパン, ★シェルマカロニ, 炒め油, ★小麦粉, 油, ★バター, ★ソフトパン粉, じゃがいも	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, 白菜, 小松菜	829 kcal 37.0 g 35.9 g
22 火	親子丼 おかか和え 果物	○	鶏肉, 板なしかまぼこ, ★たまご, 花かつお, ★牛乳	米, 米粒麦, 三温糖, でんぶん, ★白ごま	玉葱, 人参, 干し椎茸, 冷凍グリーンピース, 小松菜, キャベツ, もやし, ★果物	800 kcal 33.6 g 22.9 g
23 水	味噌ラーメン わかめときゅうりのサラダ キャラメルポテト	○	豚肉, 白みそ, 赤みそ, 生わかめ, ★調理用牛乳, ★牛乳	★中華めん, 炒め油, 三温糖, ごま油, さつまいも, 揚げ油, グラニュー糖, ★バター, ★生クリーム	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, もやし, にら, 粒コーン, 長葱, 白菜, きゅうり	832 kcal 27.6 g 29.0 g
24 木	大豆じゃこごはん 魚のみそマヨ焼き 沢煮椀	○	大豆, ちりめんじゃこ, 鮭, 赤みそ, 豚肉, ★牛乳	米, 米粒麦, でんぶん, 揚げ油, 三温糖, ★白ごま, マヨネーズ, ★白すりごま, 炒め油	大根, 人参, ごぼう, 長葱, 小松菜	831 kcal 41.2 g 30.3 g
25 金	チリビーンズライス ひじきサラダ フルーツポンチ	○	豚ひき肉, 大豆(ゆで), ひじき, 白みそ, ★牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, ★白ごま, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, トマトジュース, トマトピューレ, きゅうり, キャベツ, 大根, ★黄桃缶, バイン缶, ★みかん缶, ★りんご缶	837 kcal 24.2 g 21.3 g
28 月	たけのこご飯 魚のカレー揚げ 根菜汁	○	油揚げ, さば, ★牛乳	米, もち米, 三温糖, でんぶん, 揚げ油, 炒め油, 里芋	生たけのこ, 人参, 生姜, 大根, しめじ, ごぼう, れんこん, 長葱, 小松菜	830 kcal 33.4 g 30.0 g
30 水	麻婆豆腐丼 スーミータン ミルク桃ゼリー	○	豚ひき肉, 大豆(ゆで), 八丁みそ, 赤みそ, 冷凍豆腐, 鶏肉, 生わかめ, ★たまご, 粉寒天, ★調理用牛乳, ★牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, でんぶん, ごま油, 砂糖	にんにく, 生姜, 長葱, 玉葱, 人参, 干し椎茸, にら, クリームコーン缶, ★黄桃缶	882 kcal 37.1 g 29.9 g

お願い：食べたことのある食材でも、食物アレルギー一症状が出る場合があります。
食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月分平均	830	33.7
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5