

令和7年度 5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
1 木	スパゲティクリームソース フレンチサラダ 抹茶蒸しパン 八十八夜	○	鶏肉、白みそ、★調理用牛乳、★むきえび、★たまご、★牛乳	★スパゲッティ、オリーブ油、炒め油、★生クリーム、★小麦粉、油、★バター、三温糖、砂糖、甘納豆(あずき)	にんにく、玉葱、人参、しめじ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、粒コーン	875 kcal 34.4 g 35.0 g
2 金	中華おこわ 吉野汁 胡瓜と大根の華風漬け 端午の節句	○	鶏肉、焼き豚、★むきえび、焼き竹輪、油揚げ、★牛乳	米、もち米、炒め油、三温糖、ごま油、じゃがいも、でんぶん、★白ごま	生姜、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、冷凍グリーンピース、もやし、小松菜、長葱、きゅうり、大根	782 kcal 35.0 g 24.0 g
7 水	きなこ豆乳トースト サウピカンサラダ ミネストローネ	○	きな粉、豆乳、★たまご、鶏肉、大豆(ゆで)、★牛乳	★食パン、砂糖、★バター、揚げ油、じゃがいも、油、三温糖、炒め油	キャベツ、黄ピーマン、人参、にんにく、セロリ、玉葱、ポイルトマト、トマトジュース	837 kcal 31.6 g 39.5 g
8 木	豚肉のしぐれごはん 厚焼たまご 根菜汁	○	豚肉、赤みそ、★たまご、豆腐、★はんぺん、鶏肉、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、★白ごま、じゃがいも、でんぶん	生姜、ごぼう、人参、玉葱、たけのこ水煮、大根、糸こんにゃく、長葱、小松菜	792 kcal 35.0 g 25.8 g
9 金	タッカルビ丼 わかめスープ メロン(予定) 韓国	○	鶏肉、冷凍豆腐、★たまご、生わかめ、★牛乳	米、米粒麦、三温糖、炒め油、でんぶん、ごま油、★白ごま	生姜、にんにく、玉葱、人参、白菜キムチ、キャベツ、長葱、えのきたけ、メロン(予定)	864 kcal 36.8 g 29.7 g
12 月	高野豆腐のそぼろ丼 竹輪のごま揚げ 味噌汁 鉄分強化献立	○	鶏ひき肉、高野豆腐、焼き竹輪、★たまご、赤みそ、白みそ、冷凍豆腐、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、★黒ごま、★小麦粉、でんぶん、揚げ油	生姜、干し椎茸、人参、玉葱、たけのこ水煮、大根、小松菜	863 kcal 38.8 g 30.1 g
13 火	コメッコカレー 大根サラダ フルーツポンチ	○	鶏肉、★ピザチーズ、★調理用牛乳、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、製菓用米粉、油、赤ざらめ、三温糖、ごま油、★白ごま、砂糖	玉葱、にんにく、生姜、人参、キャベツ、大根、きゅうり、黄桃缶、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、みかん缶、★りんご缶	913 kcal 28.5 g 32.5 g
14 水	きなこ揚げパン 春雨スープ レモンドレッシングサラダ	○	きな粉、豚肉、冷凍豆腐、★牛乳	★ミルクパン、グラニュー糖、揚げ油、炒め油、じゃがいも、緑豆春雨(乾)、ごま油、油、三温糖	人参、玉葱、干し椎茸、白菜、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)	783 kcal 29.7 g 35.3 g
15 木	ガーリックライス 鶏肉と大豆のトマト煮 キャロットサラダ	○	ベーコン、鶏肉、大豆(ゆで)、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、★バター、じゃがいも、三温糖、油	にんにく、玉葱、人参、ポイルトマト、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、もやし、粒コーン	803 kcal 27.8 g 27.9 g
16 金	味噌カツごはん 野菜の辛子和え すまし汁 運動会応援メニュー	○	豚ロース、★たまご、八丁みそ、赤みそ、冷凍豆腐、★牛乳	米、米粒麦、★小麦粉、★生パン粉、揚げ油、三温糖、★白ごま、ごま油、★こまち麩	白菜、小松菜、人参、生姜、大根、長葱	842 kcal 31.0 g 27.9 g
20 火	チリビーンズライス ベークドポテト 冷凍みかん	牛乳 ピ	豚ひき肉、大豆(ゆで)、ベーコン、★ピザチーズ、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、★生クリーム	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、冷凍みかん	995 kcal 31.7 g 32.1 g
21 水	わかめごはん さばのぬかみそ炊き かきたま汁 福岡県	○	炊き込みわかめ、さば、鶏肉、★たまご、★牛乳	米、米粒麦、★白ごま、三温糖、でんぶん	長葱、生姜、玉葱、人参、小松菜	819 kcal 40.8 g 31.4 g
22 木	かやくうどん ハム入りサラダ スイートポテトパイ	○	鶏肉、板なしかまぼこ、生わかめ、油揚げ、ロースハム、★牛乳	★うどん、油、三温糖、さつまいも、★バター、砂糖、★生クリーム、★パイ皮	人参、玉葱、干し椎茸、長葱、キャベツ、きゅうり、粒コーン	824 kcal 27.6 g 35.9 g
23 金	麦ごはん のりの佃煮 チキンチキンごぼう もずくスープ 山口県	○	のり、鶏もも肉、もずく、冷凍豆腐、★たまご、★牛乳	米、米粒麦、三温糖、でんぶん、揚げ油	ごぼう、人参、玉葱、長葱、小松菜	812 kcal 29.9 g 25.4 g
26 月	たまごドッグ 春キャベツポトフ ひじきサラダ	○	★たまご、豚肉、ウィンナー、ひじき、白みそ、★牛乳	★コッペパン、油、マヨネーズ、三温糖、炒め油、じゃがいも、★白ごま	玉葱、ブロッコリー、パセリ、にんにく、人参、キャベツ、きゅうり、大根	726 kcal 32.8 g 35.1 g
27 火	かつおごはん 呉汁 おかか和え	○	かつお 角切り、豚肉、冷凍豆腐、大豆(ゆで)、赤みそ、白みそ、花かつお、★牛乳	米、でんぶん、揚げ油、三温糖、★白ごま、炒め油、じゃがいも	生姜、人参、ごぼう、長葱、小松菜、キャベツ、もやし	785 kcal 38.1 g 20.8 g
28 水	チンジャオロース一麺 チーズ春巻き ごま酢サラダ	○	豚肩ロース、鶏肉ささ身、★ピザチーズ、★牛乳	★中華めん、炒め油、三温糖、でんぶん、ごま油、★春巻きの皮(生)、揚げ油、★小麦粉、★白すりごま、★白ごま	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ水煮、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、粒コーン	807 kcal 37.4 g 31.0 g
29 木	ハムピラフ いろどりサラダ アスパラのクリームスープ とりたて村給食 アスパラガス	○	ボークハム、ベーコン、★調理用牛乳、★牛乳	米、米粒麦、炒め油、★バター、じゃがいも、油、★小麦粉、★生クリーム、★シエルマカロニ、オリーブ油、三温糖	にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、白菜、グリーンアスパラ、きゅうり、粒コーン	835 kcal 24.8 g 29.6 g
30 金	人参ごはん ししゃものカレー揚げ のっぺい汁	○	油揚げ、ししゃも、★たまご、鶏肉、★牛乳	米、★白ごま、★小麦粉、揚げ油、炒め油、里芋、でんぶん	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、小松菜、長葱	817 kcal 36.0 g 28.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材や学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分平均	830	33.0
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5