

令和7年度 6月献立表

2025年 6月

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	17歳 - たんぱく質 脂質
2月	◇メーブルトースト ◇サーモンチャウダー ◇ブーティン ◇カナダ	○	ベーコン, 鮭, 粉チーズ, 牛乳	★食パン, メーブルシロップ, ソフトマーガリン, 油, ★小麦粉, バター, 揚げ油, じゃがいも, 三温糖, でんぷん	にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, 粒コーン, ほうれんそう	744 kcal 28.3 g 35.8 g
3火	きのこご飯 ◇とり天 かきたま汁 ◇大分県	○	油揚げ, 鶏肉, ★たまご, 豆腐, 牛乳	米, もち米, 炒め油, 三温糖, ★小麦粉, 揚げ油, でんぷん	人参, ぶなしめじ, えのきだけ, 干し椎茸, 生姜, にんにく, 玉葱, 長葱, 小松菜	751 kcal 32.9 g 29.1 g
4水	麦ごはん 肉じゃが ◇切り干し大根のはりはり漬け風 ◇歯と口の健康週間～10日まで	○	豚肉, さつま揚げ, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, 三温糖, ごま油	人参, 玉葱, ぶなしめじ, 糸こんにゃく, 冷凍グリーンピース, 切干し大根, 小松菜	759 kcal 28.3 g 19.6 g
5木	チキントマトスパゲティ ◇大豆とポテトのフライ ◇鉄分強化献立	○	鶏肉, ★ピザチーズ, 大豆, 牛乳	★スパゲッティ, オリーブ油, 炒め油, バター, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, トマト缶, トマトピューレ	770 kcal 32.3 g 29.9 g
6金	ごぼう入りドライカレー れんこんサラダ くだもの（すいか）	○	豚ひき肉, 大豆(ゆで), 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, バター, ごま油, ★白ごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ごぼう, マッシュルーム水煮, れんこん, 白菜, 小松菜, こんにゃく, すいか	779 kcal 28.0 g 24.7 g
9月	きんぴらドッグ マカロニシチュー 冷凍みかん	○	鶏肉, ピザチーズ, 豚肉, 牛乳	★コッペパン, 炒め油, 三温糖, マヨネーズ, ★白ごま, じゃがいも, ★小麦粉, 油, バター, 生クリーム, ★マカロニ	生姜, 人参, ごぼう, にんにく, 玉葱, ブロッコリー, 冷凍みかん	871 kcal 35.7 g 39.9 g
10火	麦ごはん 魚の西京焼 豚汁	○	魚, 西京みそ, 白みそ, 豚肉, 赤みそ, 油揚げ, 牛乳	米, 米粒麦, 三温糖, 炒め油, じゃがいも	人参, 大根, ごぼう, 干し椎茸, こんにゃく, 長葱, 小松菜	795 kcal 37.1 g 28.5 g
11水	◇カリカリ梅ご飯 揚げじゃがいものそぼろ煮 ごま酢サラダ ◇入梅	○	豚ひき肉, 大豆(ゆで), 牛乳	米, 米粒麦, ★白ごま, じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, 三温糖, でんぷん, ★白すりごま	カリカリ梅干し, 玉葱, 人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, 冷凍グリーンピース, キャベツ, もやし, 粒コーン	797 kcal 26.7 g 26.0 g
12木	中華丼 ◇揚げかぼちゃのサラダ くだもの（メロン） ◇とれたて村給食 春かぼちゃ	○	豚肉, いか, ★むきえび, ★うずら卵水煮, ツナ油漬, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, でんぷん, ごま油, 揚げ油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸, たけのこ水煮, 白菜, チンゲンサイ, かぼちゃ, きゅうり, キャベツ, ★メロン	806 kcal 33.4 g 24.4 g
13金	チキンライス スパニッシュオムレツ 白菜スープ	○	鶏肉, ウィナー, ★たまご, 豚肉, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, バター, じゃがいも, 生クリーム	にんにく, 人参, 玉葱, トマトピューレ, マッシュルーム水煮, 冷凍グリーンピース, 粒コーン, 白菜, 小松菜	785 kcal 30.5 g 28.5 g
16月	麦ごはん 豆腐の和風カレー煮 ツナ和え	○	豚ひき肉, 大豆(ゆで), 豆腐, ツナ油漬, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, でんぷん, ごま油, ★白ごま, 油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸, たけのこ水煮, 白菜, 小松菜, キャベツ	777 kcal 32.0 g 27.8 g
17火	厚揚げ入り肉炒め丼 わかめスープ パインゼリー	○	豚肉, 生揚げ, 鶏肉, 生わかめ, 粉寒天, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, でんぷん, ★白ごま, ごま油, 砂糖	生姜, にんにく, 人参, 水煮メンマ, もやし, 玉葱, ★りんご, 小松菜, 長葱, りんごジュース, パイン缶	830 kcal 35.3 g 28.0 g
18水	ミルクパン ミートグラタン 野菜スープ	○	豚ひき肉, 大豆(ゆで), ピザチーズ, 鶏肉, 牛乳	★ミルクパン, 炒め油, バター, ★小麦粉, ★マカロニ	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, トマトピューレ, キャベツ, 小松菜	780 kcal 37.4 g 33.2 g
19木	◇深川めし ◇小魚の磯辺揚げ ◇ちゃんこ煮 ◇食育の日 郷土料理：東京都	○	あさりむきみ, 油揚げ, 小魚, あおのり, 鶏肉, 赤みそ, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, でんぷん, 揚げ油	生姜, 人参, ごぼう, 大根, 干し椎茸, 白菜, 長葱, 小松菜	760 kcal 32.4 g 25.6 g
20金	◇ピリたごぼん 冬瓜のスー 枝豆サラダ ◇夏至	○	たこ, 油揚げ, 鶏肉, ★たまご, 牛乳	米, もち米, 炒め油, ごま油, でんぷん, オリーブ油, 三温糖	にんにく, 生姜, 人参, 干し椎茸, 長葱, もやし, 白菜, 冬瓜, 枝豆, きゅうり, キャベツ	778 kcal 35.1 g 26.8 g
23月	麦ごはん 生揚げのうま煮 わかめときゅうりのサラダ	○	鶏肉, 冷凍生揚げ, 生わかめ, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, でんぷん, ごま油	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ水煮, こんにゃく, 白菜, きゅうり	779 kcal 31.2 g 29.1 g
24火	ジャージャー麺 ◇もちもちじゃがいも フルーツポンチ ◇とれたて村給食 じゃがいも	○	豚ひき肉, 大豆(ゆで), 赤みそ, ハ丁みそ, 粉チーズ, 牛乳	★中華めん, 炒め油, 三温糖, でんぷん, ごま油, じゃがいも, 揚げ油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸, たけのこ水煮, 長葱, もやし, きゅうり, 粒コーン, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶, ★りんご缶	874 kcal 32.4 g 24.7 g
30月	回鍋肉丼 拌三絲 お菓子な目玉焼き	○	豚肉, 赤みそ, ★うずら卵水煮, ロースハム, 粉寒天, 牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, でんぷん, 緑豆春雨, ★白ごま, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ水煮, キャベツ, 長葱, ピーマン, きゅうり, 粒コーン, 黄桃缶	844 kcal 32.6 g 24.5 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)
6月分平均	793	32.3
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5

