

[ 令和8年度 4月 献立表 ]

板橋区立上板橋第二中学校

日	主食	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	1人分 たんぱく質 脂質
10 金	チキンカレーライス グリーンサラダ くだもの	○	鶏肉,ピザチーズ,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,オリーブ油,三温糖	玉葱,にんにく,生姜,人参,きゅうり,キャベツ,いちご(予定)	763 kcal 23.6 g 23.4 g
13 月	◇ナポリタン キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ  ◇13日 喫茶店の日	○	鶏肉,ウィンナー,調理用牛乳,ピザチーズ,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,炒め油,三温糖	にんにく,生姜,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,トマト缶,ピーマン,きゅうり,キャベツ,粒コーン,黄桃缶,パイン缶,みかん缶,りんご缶	781 kcal 26.9 g 21.3 g
14 火	じゃこわかめごはん 切干入り卵焼き けんちん汁  鉄分強化献立	○	炊き込みわかめ,★ちりめんじゃこ,豚ひき肉,★たまご,鶏肉,★豆腐,★油揚げ,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	805 kcal 35.0 g 30.4 g
15 水	◇セルフホットドッグ 白菜のクリーム煮 ◇ナチョス風ポテト  ◇15日 ジャッキー・ロビンソンの日	○	フランクフルト,鶏肉,調理用牛乳,豚ひき肉,★大豆,ピザチーズ,牛乳	コッペパン,炒め油,じゃがいも,小麦粉,油,バター,生クリーム,揚げ油	玉葱,人参,白菜,小松菜,にんにく	816 kcal 33.0 g 39.6 g
16 木	麦ごはん 骨太ふりかけ 魚のみそマヨ焼き 五菜三根味噌汁  ◇17日 徳川家康命日 長生きメニュー	○	刻み昆布,★ちりめんじゃこ,粉かつお,さわら(予定),赤みそ,白みそ,八丁みそ,★大豆,★豆腐,★油揚げ,牛乳	米,米粒麦,白ごま,三温糖,マヨネーズ,じゃがいも	パセリ,大根,ごぼう,玉葱,長葱,小松菜	809 kcal 37.6 g 28.4 g
17 金	高菜ごはん 太平燕(タイビーエン) ちくわサラダ風サラダ  ◇19日 食育の日 郷土料理:熊本県	○	豚ひき肉,豚肉,★いか,★むきえび,★うずら卵水煮,白ちくわ,牛乳	米,米粒麦,炒め油,ごま油,白ごま,★緑豆春雨,じゃがいも,油,三温糖	人参,高菜漬,長葱,にんにく,生姜,玉葱,キャベツ,★もやし,きくらげ,にら,きゅうり	770 kcal 32.0 g 25.4 g
20 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,ピザチーズ,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	779 kcal 34.3 g 32.0 g
21 火	レタスのチャーハン 小魚の南蛮漬け 中華玉子スープ	○	焼き豚,★むきえび,にぎすドレ(予定),鶏肉,★たまご,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,ごま油,でんぷん,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	797 kcal 40.7 g 23.9 g
22 水	麦ごはん 小松菜のふりかけ 生揚げと春キャベツの中華煮 茎わかめの香り炒め  	○	★ちりめんじゃこ,★生揚げ,豚肉,赤みそ,★うずら卵水煮,くわわかめ,牛乳	米,米粒麦,炒め油,白ごま,三温糖,でんぷん,ごま油	小松菜,にんにく,生姜,人参,玉葱,たけのこ水煮,キャベツ,白菜	834 kcal 36.8 g 29.8 g
23 木	五目うどん いか野菜和え ◇にんじんケーキ  ◇ブックメニュー 「にんじんのにんにん」	○	豚肉,板なしまぼこ,★油揚げ,★いか,★たまご,調理用牛乳,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	768 kcal 35.0 g 27.2 g
24 金	豚キムチ丼 わかめスープ くだもの	○	豚肉,鶏肉,生わかめ,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,でんぷん,ごま油,白ごま	生姜,にんにく,玉葱,人参,干し椎茸,★もやし,白菜,白菜キムチ,にら,長葱,清見オレンジ(予定)	775 kcal 32.4 g 22.7 g
27 月	◇たけのこごはん 魚のカレー揚げ 根菜汁  ◇旬の食材 「たけのこ」	○	★油揚げ,さば(予定),牛乳	米,もち米,三温糖,でんぷん,揚げ油,里芋	たけのこ,人参,生姜,大根,しめじ,れんこん,長葱,小松菜	799 kcal 34.5 g 26.7 g
28 火	麻婆豆腐丼 わかめたまごスープ オレンジゼリー	○	豚ひき肉,★大豆,八丁みそ,赤みそ,★豆腐,鶏肉,★たまご,生わかめ,粉寒天,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,でんぷん,ごま油,白ごま,砂糖	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,干し椎茸,にら,★もやし,オレンジジュース,みかん缶	851 kcal 34.9 g 27.8 g
30 木	◇八王子ラーメン わかめときゅうりのサラダ キャラメルポテト  ◇ご当地ラーメン 八王子	○	豚肉,なると,生わかめ,調理用牛乳,牛乳	中華めん,油,炒め油,ラード,ごま油,三温糖,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,人参,キャベツ,水煮メンマ,長葱,玉葱,白菜,きゅうり	783 kcal 23.3 g 28.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の納品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。  
変更の際は、給食時間の放送などでお知らせします。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月分平均	795	32.9
板橋区学校給食 摂取基準	772~888	26.9~41.5