

[令和8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	たんぱく質 脂質
1 金	中華おこわ 吉野汁(よしのじる) きゅうりと大根の華風和え	 5日 端午の節句	○	鶏肉,焼き豚,★むきえび,焼 き竹輪,牛乳	米,もち米,炒め油,三温糖,ご ま油,じゃがいも,てんぷん,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,小 松菜,長葱,きゅうり,大根	753 kcal 33.8 g 21.4 g
7 木	大阪かやくうどん お好み焼き くだもの	 大阪府を 味わおう!	○	鶏肉,板なしかまぼこ,生わか め,油揚げ,豚ひき肉,ピザ チーズ,★たまご,あおのり, 牛乳	うどん,油,炒め油,小麦粉,マ ヨネーズ	人参,玉葱,干し椎茸,長葱, キャベツ,★すいか(予定)	749 kcal 28.7 g 26.4 g
8 金	麦ごはん 魚のごまみそ焼き 呉汁(ごじる) おかか和え		○	あじ(予定),白みそ,豚肉,豆 腐,大豆,赤みそ,花かつお,牛 乳	米,米粒麦,三温糖,白ごま,練 りごま,炒め油,じゃがいも	人参,ごぼう,長葱,小松菜, キャベツ,白菜	774 kcal 37.0 g 22.2 g
11 月	高野豆腐のそぼろ丼 ちくわのごま揚げ 味噌汁	鉄分強化献立	○	豚ひき肉,高野豆腐,焼き竹 輪,赤みそ,白みそ,大豆,,生 わかめ,豆腐,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖, 黒ごま,小麦粉,てんぷん,揚 げ油	生姜,干し椎茸,人参,玉葱,た けのこ水煮,大根,小松菜	861 kcal 42.0 g 27.9 g
12 火	パエリア風ごはん ソパデアホ(にんにくスープ) フラン(スペイン風プリン)	 世界の料理 スペイン	○	鶏肉,★いか,★むきえび,★ たまご,調理用牛乳,牛乳	米,炒め油,ソフトパン粉,生ク リーム,砂糖,グラニュー糖	にんにく,玉葱,人参,マッシュ ルーム水煮,ピーマン,赤ピー マン,セロリー,ポイルトマト	774 kcal 33.2 g 25.1 g
13 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,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	822 kcal 33.7 g 28.2 g
14 木	人参ごはん 小魚のカレー揚げ のっぺ汁		○	油揚げ,ししゃも(予定),鶏肉, 牛乳	米,米粒麦,白ごま,小麦粉,揚 げ油,炒め油,里芋,てんぷん	人参,大根,ごぼう,こんにゃ く,小松菜,長葱	769 kcal 35.7 g 24.2 g
15 金	スパゲティクリームソース フレンチサラダ スイートポテトパイ		○	鶏肉,白みそ,調理用牛乳,★ むきえび,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,砂糖,さつまいも,パイ 皮	にんにく,玉葱,人参,しめじ, キャベツ,きゅうり,粒コーン	849 kcal 29.0 g 36.5 g
18 月	セサミトースト サウピカンサラダ ミネストローネ		○	鶏肉,大豆,牛乳	食パン,ソフトマーガリン,グラ ニュー糖,白ごま,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,セロリー,玉葱,ポイル トマト,トマトジュース	744 kcal 26.8 g 30.3 g
19 火	こうしめし かつおの竜田揚げ ぐる煮 ゆずゼリー	 食育の日 高知県を 味わおう!	○	★ちりめんじゃこ,こみ海苔, かつお 角切り,鶏肉,豆腐, 粉寒天,牛乳	米,米粒麦,三温糖,てんぷ ん,揚げ油,里芋,砂糖	たくあん,生姜,大根,人参,こ んにゃく,ごぼう,小松菜,長 葱,ゆず(果汁,生)	739 kcal 36.8 g 15.1 g
20 水	ボークカレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト	 ブックメニュー 「給食室の いちにち」 <small>絵本のまち板橋</small>	○	豚肉,ピザチーズ,ブレンヨ グルト,牛乳	米,米粒麦,炒め油,じゃがい も,小麦粉,油,バター,グラ ニュー糖,三温糖,ごま油,白 ごま	玉葱,にんにく,生姜,人参, キャベツ,大根,きゅうり,みか ん缶,★黄桃缶,★りんご缶, パイン缶	843 kcal 24.6 g 23.9 g
21 木	札幌味噌バターコーンラーメン あげいも風ポテト くだもの	 ご当地ラーメン 札幌	○	豚肉,白みそ,赤みそ,調理用 牛乳,牛乳	中華めん,炒め油,三温糖,バ ター,じゃがいも,小麦粉,揚げ 油	にんにく,生姜,玉葱,人参, キャベツ,にら,粒コーン,長 葱,★メロン(予定)	751 kcal 29.8 g 18.5 g
22 金	味噌カツ丼 野菜の辛子和え すまし汁	 運動会応援献立	○	豚ロース50g,ハ丁目みそ,赤 みそ,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	809 kcal 28.7 g 24.1 g
26 火	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, 鶏肉,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖, 白ごま,じゃがいも,てんぷん	生姜,ごぼう,人参,玉葱,たけ のこ水煮,大根,系こんにゃく, 長葱,小松菜	756 kcal 31.9 g 24.2 g
27 水	チリビーンズライス ベークドポテト 冷凍みかん コーヒー牛乳		○	豚ひき肉,大豆,ベーコン,ピ ザチーズ,コーヒー牛乳	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	884 kcal 29.4 g 28.0 g
28 木	わかめごはん さばの文化干し焼き かきたま汁		○	炊き込みわかめ,さば文化干 し,鶏肉,★たまご,生わかめ, 牛乳	米,米粒麦,白ごま,てんぷん	玉葱,人参,小松菜,長葱	788 kcal 33.8 g 33.9 g
29 金	ハムピラフ アスパラのクリームスープ いろどりサラダ	 とれたて村給食 アスパラガス	○	ポークハム,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,シュルマカロニ,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	821 kcal 24.8 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)
5月分平均	795	32.9
板橋区学校給食 摂取基準	772~888	26.9~41.5