

[ 令和8年度6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	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	麦ごはん 生揚げのうま煮 焼き肉サラダ		○	鶏肉,生揚げ,豚肉,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,てんぷん,ごま油,白ごま,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,きゅうり,小松菜,キャベツ	792 kcal 32.9 g 28.3 g
2火	ごぼう入りドライカレー れんこんサラダ くだもの		○	豚ひき肉,大豆,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(予定)	780 kcal 28.0 g 24.7 g
3水	きなこ豆乳トースト ミネストローネ 揚げかぼちゃのサラダ		○	きな粉,豆乳,★たまご,ペーコン,ツナ油漬,牛乳	食パン,砂糖,バター,炒め油,じゃがいも,三温糖,揚げ油,油	にんにく,セロリ,玉葱,人参,ポイルトマト,トマトジュース,キャベツ,かぼちゃ,きゅうり	756 kcal 27.5 g 28.8 g
4木	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 4~10日	○	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,切り干し大根,小松菜	750 kcal 28.3 g 18.6 g
5金	麦ごはん 魚のタルタル焼き さつま汁		○	ソイ(予定),★たまご,鶏肉,白みそ,赤みそ,豆腐,油揚げ,生わかめ,牛乳	米,米粒麦,マヨネーズ,さつまいも	玉葱,大根,人参,しめじ,こんにゃく,長葱	817 kcal 35.0 g 30.2 g
8月	じゃこわかめごはん いわしのごま揚げ 豚汁	海洋の日 ブックメニュー 「いわしくん」 	○	炊き込みわかめ,★ちりめんじゃこ,いわし,豚肉,赤みそ,白みそ,油揚げ,豆腐,牛乳	米,米粒麦,白ごま,小麦粉,黒ごま,揚げ油,炒め油,じゃがいも	生姜,人参,大根,ごぼう,干し椎茸,こんにゃく,長葱,小松菜	813 kcal 37.3 g 26.7 g
9火	中華丼 あさりのカリッとサラダ サイダーフルーツポンチ		○	豚肉,★いか,★むきえび,★うずら卵水煮,★あさり,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,てんぷん,ごま油,揚げ油,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,きゅうり,キャベツ,りんご缶,黄桃缶,パイナップル,みかん缶	832 kcal 34.0 g 18.4 g
10水	ケバブサンド トマトバジルドレッシングサラダ グーラッシュ	世界の料理 ドイツ	○	鶏肉,豚肉,牛乳	ショートニングパン,炒め油,てんぷん,マヨネーズ,オリーブ油,油,三温糖,じゃがいも,米粉,生クリーム	にんにく,玉葱,トマトピューレ,レモン,キャベツ,きゅうり,人参,トマト,バジル,黄ピーマン	775 kcal 26.9 g 37.6 g
11木	麦ごはん あさりと昆布の佃煮 揚げじゃがいものそぼろ煮 梅ドレッシングサラダ	入梅の日	○	★あさり,刻み昆布,豚ひき肉,牛乳	米,米粒麦,三温糖,白ごま,じゃがいも,揚げ油,炒め油,てんぷん,油	生姜,玉葱,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,グリーンピース,白菜,きゅうり,梅びしお	753 kcal 25.0 g 20.4 g
12金	チキントマトスパゲティー 青のりビーンズポテト	鉄分強化献立	○	鶏肉,ピザチーズ,大豆,あおのり,牛乳	生パスタ,オリーブ油,炒め油,バター,てんぷん,じゃがいも,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,ポイルトマト,トマトピューレ,トマトジュース	754 kcal 34.9 g 24.1 g
15月	スラッピージョーサンド チキンヌードルスープ コールスローサラダ	世界の料理 アメリカ サッカーW杯開催地	○	豚ひき肉,大豆,ピザチーズ,粉チーズ,鶏肉,牛乳	コッペパン,炒め油,ヌードル,油,三温糖	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,生姜,キャベツ,粒コーン,きゅうり	764 kcal 35.5 g 28.6 g
16火	厚揚げ入り肉炒め丼 わかめたまごスープ	残菜調査週間	○	豚肉,生揚げ,鶏肉,生わかめ,豆腐,★たまご,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,てんぷん,白ごま,ごま油	生姜,にんにく,玉葱,人参,水煮メンマ,★もやし,りんご,小松菜,長葱	855 kcal 40.5 g 32.2 g
17水	冷やしごまだれうどん かぼちゃといかの天ぷら くだもの		○	豚肉,赤みそ,★いか,牛乳	うどん,三温糖,練りごま,白ごま,揚げ油	きゅうり,キャベツ,人参,かぼちゃ,★さくらんぼ(予定)	748 kcal 37.1 g 22.1 g
18木	チキンライス スパニッシュオムレツ キャベツのクリームスープ		○	鶏肉,ウインナー,★たまご,調理用牛乳,牛乳	米,米粒麦,炒め油,バター,じゃがいも,生クリーム,油,小麦粉	にんにく,人参,玉葱,トマトピューレ,マッシュルーム水煮,グリーンピース,粒コーン,ぶなしめじ,キャベツ	851 kcal 31.4 g 31.1 g
19金	麦ごはん,ちりめん山椒(さんしょう)ふりかけ 魚の西京焼(さいきょうやき) 磯香和え(いそかあえ) 抹茶ムース		食育の日 郷土料理 京都府	○	粉かつお,★ちりめんじゃこ,★鮭(予定),白みそ,西京みそ,もみ海苔,調理用牛乳,粉寒天,牛乳	米,米粒麦,三温糖,白ごま,生クリーム,砂糖,甘納豆(かのご豆)	キャベツ,小松菜
22月	ピリたごごはん かきたま汁 枝豆サラダ	21日 夏至(げし)	○	★たご,鶏肉,★たまご,豆腐,生わかめ,牛乳	米,もち米,炒め油,ごま油,てんぷん,オリーブ油,三温糖	にんにく,生姜,人参,干し椎茸,長葱,玉葱,小松菜,枝豆,きゅうり,キャベツ	753 kcal 37.5 g 23.4 g
23火	ジャージャー麺 手作りハッシュドポテト くだもの	板橋ふれあい農園会 じゃがいも	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ,八丁みそ,粉チーズ,牛乳	中華めん,炒め油,三温糖,てんぷん,ごま油,じゃがいも,米粉,揚げ油	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,★メロン(予定)	777 kcal 32.0 g 22.1 g
29月	きんぴらドッグ マカロニシチュー 果物		○	鶏肉,ピザチーズ,豚肉,調理用牛乳,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,冷凍みかん(予定)	780 kcal 31.7 g 32.6 g
30火	アロスコンボヨ(鶏肉の混ぜごはん) 白身魚のサルサソース ソパデマリスコス(魚介スープ)	世界の料理 メキシコ サッカーW杯開催地	○	鶏肉,メダイ(予定),★いか,★むきえび,牛乳	米,米粒麦,炒め油,てんぷん,揚げ油,オリーブ油,三温糖,じゃがいも	にんにく,赤ピーマン,ピーマン,粒コーン,玉葱,ポイルトマト,人参	750 kcal 38.8 g 19.6 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)
6月分平均	784	33.5
板橋区学校給食 摂取基準	772~888	26.9~41.5