

令和7年5月献立表

板橋区立赤塚第一中学校

日	曜日	こんだて	材料名			栄養量		
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
1	木	カレーうどん セサミポテト 牛乳	細うどん、油、でんぶん、さつまいも、砂糖、バター、白すりごま	鶏肉、うずら卵水煮、なると、牛乳	人参、玉葱、長葱、干し椎茸、えのきたけ、小松菜	746	23.7	27.6
2	金	端午の節句献立 中華おこわ 魚の香り揚げ もずくスープ、牛乳	米、もち米、油、白ごま、でんぶん、砂糖、ごま油	焼き豚、ふか、もずく、豆腐、かまぼこ、牛乳	人参、たけのこ水煮、干し椎茸、小松菜、生姜、にんにく、長葱	790	37.3	25.7
7	水	抹茶ホットサンド キャベツのクリーム煮 ひよこ豆のサラダ、牛乳	ミルクパン、ソフトマーガリン、砂糖、マカロニ、じゃがいも、油、小麦粉、バター、生クリーム	コンデンスミルク、鶏肉、調理用牛乳、ピザチーズ、ひよこ豆、牛乳	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、マッシュルーム水煮、小松菜、もやし、粒コーン缶	748	25.6	34.0
9	金	麦ごはん、いかのかりん揚げ 呉汁 野菜のからし和え、牛乳	米、米粒麦、でんぶん、小麦粉、砂糖、油、じゃがいも、ごま油	いか、鶏肉、油揚げ、豆腐、生わかめ、大豆、赤みそ、白みそ、牛乳	生姜、人参、長葱、大根、こんにゃく、もやし、小松菜	779	35.0	21.6
12	月	世界の料理～トルコ～ ケバブサンド コーンポタージュ サイコロサラダ、牛乳	ミルクパン、油、でんぶん、じゃがいも、砂糖、バター	鶏肉、鶏ひき肉、大豆ミート、調理用牛乳、牛乳	にんにく、レモン果汁、トマトピューレ、玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、粒コーン缶、クリームコーン缶	741	33.3	31.8
13	火	わかめごはん さばの韓国風焼き にらたま汁、牛乳	米、米粒麦、白ごま、砂糖、ごま油、でんぶん	炊き込みわかめ、さば、豆腐、たまご、牛乳	にんにく、生姜、長葱、大根、人参、玉葱、にら	774	33.4	26.8
14	水	あんかけ焼きそば スパイシーポテトビーンズ くだもの（パイン缶）、牛乳	中華めん、油、でんぶん、じゃがいも	鶏肉、白ちくわ、うずら卵水煮、大豆、牛乳	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ水煮、白菜、もやし、チンゲンサイ、パイン缶	790	32.8	25.0
15	木	ごはん、ししゃもの南蛮漬け 具だくさん味噌汁 キャベツの磯和え、牛乳	米、でんぶん、油、砂糖、じゃがいも、練りごま、白ごま	ししゃも、生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ、刻みのり、牛乳	長葱、玉葱、大根、かぶ、人参、小松菜、キャベツ	775	27.8	22.9
16	金	鉄分強化献立 変わり親子丼 和風ドレッシングサラダ くだもの（美生柑）、牛乳	米、砂糖、でんぶん、油	鶏肉、高野豆腐、たまご、牛乳	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、キャベツ、粒コーン缶、小松菜、大根、美生柑	788	30.7	22.9
19	月	鮭茶漬け 焼肉サラダ くだもの（黄桃缶）、牛乳	米、白ごま、油、ごま油、砂糖	さけ、鶏肉、牛乳	万能ねぎ、にんにく、生姜、しらたき、人参、もやし、小松菜、黄桃缶	757	32.0	18.7
20	火	ドライカレー わかめサラダ 牛乳	米、バター、油、砂糖、ごま油、白ごま	鶏ひき肉、大豆ミート、レンズ豆、ピザチーズ、生わかめ、牛乳	玉葱、人参、ポイルトマト、セロリ、にんにく、生姜、マッシュルーム水煮、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶	797	29.5	21.5
21	水	たまごドッグ チキンビーンズ くだもの（メロン）、牛乳	ミルクパン、油、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも、赤ざらめ	たまご、鶏肉、大豆、牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参、マッシュルーム水煮、セロリ、トマトピューレ、ポイルトマト、メロン	755	34.7	33.3
22	木	高知県の郷土料理 かつお飯 新じゃがのそぼろ煮 くだもの（冷凍みかん）、牛乳	米、米粒麦、でんぶん、砂糖、白ごま、じゃがいも、油	かつお、鶏ひき肉、大豆ミート、焼き竹輪、牛乳	生姜、人参、玉葱、糸こんにゃく、さやいんげん、冷凍みかん	763	31.2	16.4
23	金	スタミナ丼 野菜と春雨のソテー アセロラゼリー、牛乳	米、米粒麦、油、砂糖、白ごま、でんぶん、緑豆春雨、ごま油	鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏ひき肉、アガー、牛乳	生姜、にんにく、玉葱、長葱、人参、もやし、にら、キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ水煮、アセロラジュース	818	26.9	20.5
27	火	山菜おこわ 魚の塩こうじ焼き 豆腐の味噌汁、牛乳	米、もち米、油、砂糖、白ごま、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、たら、豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	わらび、人参、こんにゃく、えのきたけ、大根、長葱、小松菜	770	36.3	24.9
28	水	ミルクパン、いちごジャム 豆腐のグラタン ペイザンヌスープ、牛乳	ミルクパン、いちごジャム、バター、小麦粉、油、じゃがいも	冷凍豆腐、鶏ひき肉、大豆ミート、ピザチーズ、鶏肉、白いんげん、牛乳	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、かぶ、セロリ	790	37.8	32.0
29	木	キャロットライス チーズオムレツ カラフルサラダ、牛乳	米、米粒麦、バター、生クリーム、油、砂糖、ごま油	たまご、調理用牛乳、鶏ひき肉、ピザチーズ、牛乳	人参、玉葱、にんにく、キャベツ、小松菜、赤パプリカ、粒コーン缶	773	28.0	30.6
30	金	とれたて村給食 スパゲティアラビアータ 最上町産アスパラとポテトのマヨ焼き 牛乳	スパゲッティ、油、じゃがいも、マヨネーズ	鶏ひき肉、大豆ミート、調理用牛乳、ピザチーズ、牛乳	にんにく、玉葱、人参、ポイルトマト、しめじ、トマトピューレ、グリーンアスパラ、粒コーン缶	755	35.6	28.0

5月の給食目標 衛生的な食習慣を身に付けよう！

食事前の手洗いは、衛生的な食習慣の第一歩です。せっけんをつけて、
①手のひら②手の甲③指の間④指先・爪の間⑤親指⑥手首の6か所を丁寧に洗います。水で流したら清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

区 分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	773	31.8
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5