

令和7年6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)
2	月	ブルコギドック トックスープ くだもの(パイン缶)、牛乳	ショートニングパン、油、じゃがいも、砂糖、でんぶん、ごま油、白ごま、マヨネーズ、トック	鶏肉、ビザチーズ、うずら卵水煮、かまぼこ、牛乳	玉葱、人参、にんにく、生薑、にんにく、たけのこ水煮、大根、長葱、小松菜、パイン缶	742	28.3	32.6
3	火	豚丼 切り干し大根のナムル 牛乳	米、米粒麦、焼きふ、油、砂糖、白ごま、ごま油	豚肩、豚肉、油揚げ、牛乳	糸こんにやく、人参、玉葱、切干し大根、もやし、小松菜、生薑	781	30.9	22.8
4	水	ごはん、骨太ふりかけ 厚焼き卵 吉野汁、牛乳	米、白ごま、砂糖、油、干しうどん、白玉麴	刻み昆布、ちりめんじゃこ、花かつお、鶏ひき肉、大豆ミート、たまご、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、牛乳	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、こんにやく、長葱、もやし、小松菜	752	33.4	19.5
5	木	キーマカレー するめ入りサラダ 牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ごま油	鶏ひき肉、大豆ミート、レンズ豆、さきいか、牛乳	にんにく、生薑、玉葱、人参、セロリー、ポイルトマト、キャベツ、もやし、きゅうり、大根、粒コーン缶	777	27.5	21.2
6	金	菜めし にぎすの玉ねぎソース 田舎汁、牛乳	米、砂糖、油、白ごま、でんぶん、小麦粉、白玉団子	鶏ひき肉、大豆ミート、にぎす、鶏肉、豆腐、生わかめ、牛乳	生薑、小松菜、玉葱、ごぼう、大根、こんにやく、人参、長葱	739	32.6	19.4
9	月	ガーリックフランス 鶏肉と大豆のトマト煮 くだもの(すいか)、牛乳	ソフトフランスパン、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉	鶏肉、大豆、牛乳	にんにく、セロリー、人参、玉葱、ポイルトマト、トマトピューレ、すいか	768	29.2	35.6
10	火	沖縄県郷土料理 沖縄ソーキうどん サーターアングギー 牛乳	細うどん、三温糖、小麦粉、砂糖、黒砂糖、油	かまぼこ、油揚げ、豚ロース、高野豆腐粉末、たまご、調理用牛乳、牛乳	小松菜、長葱、干し椎茸、白菜、人参、もやし	765	31.1	26.9
11	水	入梅にちなんだ献立 いわしのかば焼き丼 甘酢和え えのきの味噌汁、牛乳	米、でんぶん、油、砂糖、ごま油、白ごま	いわし、豆腐、油揚げ、生わかめ、赤みそ、牛乳	生薑、キャベツ、人参、大根、えのきたけ、こんにやく、小松菜、長葱	794	30.9	23.8
12	木	世界の料理～タイ～ ガバオライス 春雨サラダ ミルクプリン、牛乳	米、米粒麦、油、砂糖、でんぶん、ごま油、緑豆春雨、生クリーム	鶏ひき肉、大豆ミート、ボンレスハム、アガー、調理用牛乳、牛乳	にんにく、生薑、玉葱、人参、なす、ピーマン、赤パプリカ、パジル、きゅうり、粒コーン缶	851	29.3	25.2
13	金	とれたて村給食～春かぼちゃ～ コーンピラフ ビーンズオムレツ かぼちゃのクリームスープ、牛乳	米、油、じゃがいも、マヨネーズ、バター、でんぶん	鶏肉、大豆、鶏ひき肉、たまご、調理用牛乳、牛乳	玉葱、人参、粒コーン缶、かぼちゃ、キャベツ	826	33.2	31.6
16	月	フレンチトースト レンズ豆のスープ チーズ入りサラダ、牛乳	食パン、砂糖、バター、油、じゃがいも、オリーブ油	調理用牛乳、たまご、レンズ豆、鶏肉、ダイスチーズ、牛乳	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、ポイルトマト、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶	745	30.4	29.2
17	火	梅ちりごはん 鶏の唐揚げ キャベツの味噌汁、牛乳	米、白ごま、でんぶん、油、じゃがいも	ちりめんじゃこ、鶏もも肉、豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	カリカリ梅干し、生薑、にんにく、キャベツ、長葱、人参、小松菜	789	29.9	23.4
18	水	ハヤシライス 糸寒天入り海藻サラダ 牛乳	米、米粒麦、じゃがいも、油、小麦粉、バター、砂糖、生クリーム、ごま油	鶏肉、ビザチーズ、海草ミックス、牛乳	玉葱、人参、にんにく、生薑、セロリー、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、ポイルトマト、キャベツ、粒コーン缶	809	23.2	25.0
19	木	わかめと枝豆のごはん アジフライ 利休汁、牛乳	米、白ごま、小麦粉、ソフトパン粉、油、じゃがいも、練りごま	炊き込みわかめ、あじ、豆腐、油揚げ、白みそ、牛乳	枝豆、大根、ごぼう、人参、こんにやく、長葱、小松菜	839	35.3	26.9
20	金	キムチ豆腐丼 こまつなサラダ くだもの(さくらんぼ)、牛乳	米、油、砂糖、でんぶん、白ごま	冷凍豆腐、鶏肉、赤みそ、ツナ水煮、牛乳	にんにく、生薑、白菜キムチ、人参、玉葱、たけのこ水煮、にら、ぶなしめじ、小松菜、キャベツ、レモン果汁、さくらんぼ	760	28.3	20.1
23	月	あぶたま丼 こんにやくサラダ 牛乳	米、砂糖、油、でんぶん	鶏肉、たまご、油揚げ、生わかめ、牛乳	玉葱、人参、さやいんげん、ぶなしめじ、糸こんにやく、キャベツ、粒コーン缶	801	29.0	27.1
24	火	ふれあい農園会給食～じゃがいも～ & 鉄分強化献立 汁なし坦々麺 大豆とポテトのカレー粉揚げ、牛乳	中華めん、油、練りごま、砂糖、でんぶん、白すりごま、じゃがいも	鶏ひき肉、大豆、赤みそ、八丁みそ、大豆、牛乳	にんにく、生薑、玉葱、長葱、人参、小松菜	792	35.0	26.5
27	金	ゆかりごはん 魚の山椒味噌焼き のっぺい汁、牛乳	米、砂糖、油、竹輪ふ、でんぶん	さば、赤みそ、鶏肉、豆腐、油揚げ、牛乳	ゆかり、大根、人参、こんにやく、干し椎茸、長葱	768	32.9	24.7
30	月	パン、ブルーベリージャム ポテトのミートソースグラタン 押し麦のスープ、牛乳	ミルクパン、ブルーベリージャム、じゃがいも、赤ざらめ、生クリーム、バター、小麦粉、油、ホイールマカロニ、押麦	鶏ひき肉、大豆、ビザチーズ、鶏肉、牛乳	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、トマトジュース、人参、セロリー、大根、キャベツ、小松菜	743	31.7	27.5

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

6月の給食目標

給食時間を守り、楽しく食事をしよう

素早く準備ができると、その分長い時間をかけて落ち着いて食べることができます。給食当番だけでなく、クラスのおみなで協力して準備をしましょう。

とれたて村給食(春かぼちゃ)&ふれあい農園会給食(じゃがいも)

6月は、鹿児島県さつま町産春かぼちゃを使用してかぼちゃのクリームスープと、板橋区産じゃがいもを使用して大豆とポテトのカレー粉揚げを作ります。

区 分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	781	30.6
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5