

令和8年4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)
	金	チキンカレーライス 海藻サラダ くだもの(デコボン)、牛乳	米,米粒麦,じゃがいも,小麦粉,油,バター,白ごま,砂糖,ごま油	鶏肉,ピザチーズ,海草ミックス,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,ポイルトマト,冷凍グリーンピース,キャベツ,粒コーン缶,デコボン	854	24.3	27.5
13	月	たけのこごはん さわらの照り焼き 新玉ねぎの味噌汁、牛乳	米,もち米,油,砂糖,じゃがいも,練りごま	鶏肉,油揚げ,さわら,豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ,牛乳	たけのこ,人参,生姜,玉葱,小松菜	766	36.9	24.1
14	火	チリピーンズライス じゃこ入りサラダ くだもの(きよみオレンジ)、牛乳	米,油,砂糖	鶏ひき肉,大豆ミート,大豆,ちりめんじゃこ,牛乳	にんにく,生姜,セロリー,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,キャベツ,もやし,小松菜,粒コーン缶,きよみオレンジ	805	33.3	19.2
15	水	うぐいすきな粉揚げパン ワンタンスープ フルーツヨーグルト、牛乳	ミルクパン,油,砂糖,ウェーブワンタン	うぐいすきな粉,鶏肉,なると,ヨーグルト,牛乳	にんにく,生姜,人参,長葱,もやし,白菜,小松菜,みかん缶,パイン缶,りんご缶	830	32.3	29.5
16	木	鉄分強化献立 ごはん、のりの佃煮 卵の花入り卵焼き 塩肉じゃが、牛乳	米,砂糖,油,じゃがいも	のり,鶏ひき肉,おから,たまご,鶏肉,牛乳	人参,玉葱,干し椎茸,さやいんげん,糸こんにゃく,冷凍グリーンピース	827	33.2	23.9
17	金	味噌ラーメン 大豆入り青のりポテト 牛乳	中華めん,油,砂糖,バター,じゃがいも,でんぶん	鶏ひき肉,うずら卵水煮,赤みそ,大豆,あおのり,牛乳	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,キャベツ,もやし,にら,粒コーン缶	748	32.0	23.1
20	月	チキンピラフ ツナのカップ焼き トマトスープ、牛乳	米,油,じゃがいも,バター,ホイールマカロニ	鶏肉,ツナ油漬,ピザチーズ,ひよこ豆,牛乳	人参,玉葱,冷凍グリーンピース,セロリー,ポイルトマト,キャベツ,小松菜	817	33.9	29.8
21	火	ごはん、あじのピリ辛ソース わかめともやしの卵スープ くだもの(パイン缶)、牛乳	米,でんぶん,油,白ごま,砂糖,ごま油	あじ,生わかめ,たまご,豆腐,牛乳	生姜,にんにく,人参,もやし,長葱,小松菜,パイン缶	834	33.3	26.7
22	水	ホットピザサンド 春野菜のクリーム煮 オレンジゼリー、牛乳	ミルクパン,油,じゃがいも,小麦粉,バター,砂糖	鶏ひき肉,ピザチーズ,鶏肉,大豆,調理用牛乳,アガー,牛乳	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン,人参,キャベツ,かぶ,グリーンアスパラ,粒コーン缶,オレンジジュース	808	33.6	35.5
23	木	スパゲティミートソース イタリアンサラダ 明日葉チーズケーキ、牛乳	スパゲッティ,油,砂糖,オリーブ油,小麦粉,生クリーム	鶏ひき肉,大豆,クリームチーズ,たまご,牛乳	玉葱,人参,にんにく,生姜,セロリー,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,赤パプリカ,黄パプリカ,レモン果汁,あしたば粉末	823	32.9	32.4
24	金	かおりごはん にぎすの唐揚げ じゃがいものすき焼き風、牛乳	米,でんぶん,油,じゃがいも,砂糖	にぎす,鶏肉,冷凍豆腐,牛乳	かおり,にんにく,生姜,人参,玉葱,白菜,ぶなしめじ,糸こんにゃく,さやいんげん	784	27.6	19.7
27	月	麻婆豆腐丼 大豆もやしのナムル くだもの(デコボン)、牛乳	米,油,砂糖,でんぶん,白ごま,ごま油	冷凍豆腐,鶏ひき肉,大豆ミート,白みそ,赤みそ,牛乳	にんにく,生姜,長葱,にら,たけのこ水煮,だいずもやし,小松菜,人参,デコボン	771	29.9	21.5
28	火	世界の料理～スペイン～ パレンシア風パエリア スパニッシュオムレツ オニオンスープ、牛乳	米,油,じゃがいも,生クリーム,シェールマカロニ	鶏肉,たまご,鶏ひき肉,白いんげん,牛乳	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,ピーマン,キャベツ,粒コーン缶	756	29.0	24.4
30	木	グリーンピースごはん さばのごま味噌焼き 白玉団子汁、牛乳	米,砂糖,白すりごま,白玉団子	炊き込みわかめ,さば,白みそ,鶏肉,牛乳	グリーンピース,大根,干し椎茸,長葱,小松菜,人参	765	31.2	19.4

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※中学校の給食では、小学校であまり出されていなかった食材が出ることがあります。献立表を見て、食べたことがない食材がないか等、事前にご確認をお願いします。また、食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけてください。

4月の給食目標：給食の手順や係分担を覚えよう！

当番の人は4時間目終了のチャイムが鳴ったら、速やかに白衣を着て給食の準備に取りかかりましょう。12時50分までには配膳を終わらせて、食べる時間を15分以上は確保できるようにしましょう。

区 分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
4月平均	799	31.7
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5