



# 令和8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	I栄養 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
1	月	ごはん 骨太ふりかけ 厚焼き卵 吉野汁、牛乳	米、白ごま、砂糖、炒め油、干しうど ん、白玉麩	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 にゃく、長葱、もやし、小松菜	757	33.7	20.2		
2	火	豚丼 切り干し大根のナムル 牛乳	米、米粒麦、焼きふ(車ふ)、炒め油、 砂糖、白ごま、ごま油	豚肩、豚肉、油揚げ、牛乳	糸こんにゃく、人参、玉葱、切干し大 根、もやし、小松菜、生姜	781	30.9	22.8		
3	水	フルコギドック トックススープ ブルーベリーヨーグルト、牛乳	ショートニングパン、炒め油、じゃ がいも、砂糖、でんぷん、ごま油、白ご ま、マヨネーズ、トック、グラニュー 糖、ブルーベリージャム	鶏肉、ピザチーズ、うすらの卵、かま ぼこ、フレンヨーグルト、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	770	31.3	34.8		
4	木	キーマカレー コールスローサラダ 牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、 じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	豚ひき肉、大豆ミート、レンズ豆、牛 乳	にんにく、生薑、玉葱、人参、セロ リ、ポイルトマト、キャベツ、大根、 きゅうり、粒コーン缶	796	25.3	25.6		
5	金	梅ちりご飯 ハサの唐揚げねぎソースかけ キャベツのみそ汁、牛乳	学校給食用無洗米、白ごま、小麦粉、 でんぷん、揚げ油、砂糖、こま(い り)、じゃがいも	ちりめんじゃこ、なます、豆腐、白み そ、赤みそ、牛乳	カリカリ梅干し、長葱、生姜、キャ ベツ、玉葱、人参、小松菜	775	33.3	23.9		
8	月	コーンピラフ ピーンスオムレツ かぼちゃのクリームスープ、牛乳	米、炒め油、じゃがいも、マヨネーズ、 米粉、バター	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、ピーマン、か ぼちゃ、キャベツ	822	33.2	30.5		
9	火	沖縄ソーキウどん サターアングキ 牛乳	細うどん、三温糖、小麦粉、砂糖、黒砂 糖、油、揚げ油	かまぼこ、油揚げ、豚ロース肉、高野 豆腐、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		
10	水	ガバオライス 春雨サラダ ミルクプリン、牛乳	米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん、 ごま油、緑豆春雨(乾)、油、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	882	31.6	26.4		
11	木	いわしの蒲焼き丼 甘酢和え えのきのみそ汁、牛乳	学校給食用無洗米、でんぷん、揚げ 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	生姜、キャベツ、人参、大根、えのきた け、こんにゃく、小松菜、長葱	796	30.9	23.7		
12	金	ツナの照り焼きサンド 鶏肉と大豆のトマト煮 パン、牛乳	無塩パン、砂糖、炒め油、じゃがいも、 米粉	ツナ、ピザチーズ、刻みのり、鶏肉、大 豆、牛乳	玉葱、粒コーン缶、セロリ、人参、ポ イルトマト、トマトピューレ、パン 缶	769	37.1	31.3		
15	月	ハヤシライス 糸寒天入り海藻サラダ 牛乳	米粒麦、じゃがいも、炒め油、砂糖、 米粉、バター、生クリーム、油、ごま油	鶏肉、ピザチーズ、海草ミックス、牛 乳	玉葱、人参、にんにく、生薑、セロ リ、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	769	23.0	20.3		
16	火	わかめと枝豆のごはん あじフライ 利休汁、牛乳	米、白ごま、小麦粉、ソフトパン粉、揚 げ油、炒め油、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、こんにゃ く、長葱、小松菜	784	31.9	24.7		
17	水	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、炒め油、じゃが いも、オリーブ油	調理用牛乳、たまご、レンズ豆、鶏肉、 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		
18	木	菜めし ししゃもの玉ねぎソース 豚汁、牛乳	米、砂糖、炒め油、白ごま、でんぷん、 小麦粉、揚げ油、油、じゃがいも	鶏ひき肉、大豆ミート、ししゃも、豚 肉、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、牛 乳	生姜、小松菜、玉葱、ごぼう、こんにゃ く、人参、大根、長葱	755	34.7	24.1		
19	金	ミルクパン(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、炒め油、米粉、バター、ポ イールマカロニ、押麦	豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、鶏肉、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、セロリ、 大根、キャベツ、小松菜	789	33.6	28.4		
22	月	キムチ豆腐丼 こまつなサラダ メロン、牛乳	米、炒め油、砂糖、でんぷん、白ごま、 油	冷凍豆腐、鶏肉、赤みそ、ツナ油漬、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、メロ ン	791	29.0	22.8		
23	火	ゆかりごはん さばのにんにくみそ焼き のっぺい汁、牛乳	米、砂糖、ごま油、白ごま、炒め油、竹 輪、でんぷん	さば、赤みそ、鶏肉、豆腐、油揚げ、牛 乳	ゆかり、にんにく、大根、人参、こんに ゃく、干し椎茸、長葱	792	33.3	26.4		
24	水	<b>定期テスト1日目(給食なし)</b>								
25	木	<b>定期テスト2日目(給食なし)</b>								
26	金	汁なし担々麺 ジャーマンポテト 牛乳	ふれあい農園会 給食 じゃがいも	鉄分強化粒立 汁なし担々麺	中華めん、油、練りごま、砂糖、でんぷ ん、白すりごま、じゃがいも、炒め油	豚ひき肉、大豆ミート、大豆、赤みそ、 八丁みそ、ベーコン、牛乳	にんにく、生薑、玉葱、長葱、人参、小 松菜	780	34.4	26.7
29	月	あぶたま丼 こんにゃくサラダ 牛乳			米、砂糖、炒め油、でんぷん、ごま油、 油	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、糸こんにゃく、キャベツ、粒コー ン缶	801	29.0	27.1
30	火	そぼろビビンバ 参鶏湯風スープ 黄桃缶、牛乳		世界の料理 韓国 参鶏湯風スープ	米、炒め油、砂糖、ごま油、白ごま、で んぷん	豚ひき肉、大豆ミート、鶏肉、豆腐、牛 乳	生姜、にんにく、長葱、小松菜、人参、 もやし、大根、万能ねぎ、黄桃缶	766	31.0	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。</li> <li>・アレルギーが心配な方は食材料を注意してご覧ください。</li> </ul> <p>◇6月9・10・11日：8年生は職場体験のため、給食がありません。</p>						区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
						6月平均	784	31.4		
						板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5		