



5月 給食献立表



令和7年度

板橋区立赤塚第二中学校

日	曜日	行事 メニュー紹介	こ ん だ て	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	1人分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
1	木	♡藤木先生おすすめメニュー	牛乳 ごはん 鱈のねぎ味噌焼き ♡荳わかめのきんぴら 五目すまし汁 山口さん・小松菜	米,砂糖★白ごま,油,三 温糖,ごま油,白玉麴	★牛乳,さば,赤みそ,豚 肉,鶏肉,油揚げ,豆腐	生姜,長葱,人参,ごぼう, 糸こんにゃく,荳わかめ, 唐辛子,大根,えのきた け,小松菜	790	33.4	24.8
2	金	こどもの日&八十八夜	牛乳 中華ちまき 野菜たっぷり卵スープ 抹茶ムース 山口さん・小松菜	もち米,油,ごま油,でん ぶん★生クリーム,砂糖	★牛乳,豚肉,鶏肉,たま ご,★調理用牛乳,ア ガー	生姜,人参,だけのこ,干 し椎茸,大根,小松菜,白 菜,長葱	775	29.9	26.7
5	月	こ だ も の 日							
6	火	振 替 休 日							
7	水	人気メニュー	牛乳 ビスキュイパン ポトフ 海そう入り春雨サラダ 山口さん・小松菜	★ミルクパン,★バター, 砂糖,薄力粉,★アーモ ンド,じゃがいも,春雨,★ 白ごま,ごま油,油	★牛乳,たまご,豚肉, ベーコン,ウィンナー, 大豆,海草ミックス	セロリ,にんにく,生姜, 人参,玉葱,キャベツ,小 松菜,もやし	779	30.1	34.3
8	木	人気メニュー	牛乳 キムチチャーハン ジャンボ揚げ餃子 広東スープ 山口さん・小松菜	米,麦,ごま油,砂糖,餃子 の皮,でんぶん,油,小麦 粉	★牛乳,焼き豚,豚ひき 肉,鶏肉,うずら卵	玉葱,人参,白菜,キムチ, キャベツ,にんにく,にん にく,生姜,だけのこ,きく らげ,白菜,小松菜,長葱	794	29.8	31.2
9	金	季節の食材 (春キャベツ・よもぎ)	牛乳 関西風うどん 春キャベツのおひたし よもぎだんご 山口さん・小松菜	うどん,油,砂糖,でんぶ ん★白ごま,白玉粉,上 新粉,三温糖	★牛乳,わかめ,鶏肉,油 揚げ,筍,かまぼこ,花か つお,きな粉	人参,小松菜,長葱,白菜, 干し椎茸,キャベツ,冷凍 よもぎ	791	32.7	23.3
12	月	日本の郷土料理	牛乳 大分とりめし【大分県】 ししゃもとちくわの二色揚げ がめ煮【福岡県】	米,麦,油,三温糖,小麦粉, コーンスターチ,ごま油	★牛乳,鶏肉,焼き竹輪, たまご,あおのり,し しゃも,生揚げ	にんにく,ごぼう,こんに ゃく,人参,だけのこ, 干し椎茸,大根,さやい いんげん	824	38.8	31.9
13	火	世界の料理	牛乳 ジャンバラヤ【アメリカ】 チーズオムレツ ひよこ豆のスープ 山口さん・小松菜	米,麦,油,★バター,★生 クリーム	★牛乳,ウィンナー,ハ ム,鶏ひき肉,たまご,★ ダイスチーズ,★調理用 牛乳,ベーコン,ひよこ 豆	にんにく,セロリ,玉葱, トマト缶,赤パプリカ,人 参,キャベツ,小松菜	797	32.5	36.2
14	水	鉄分強化メニュー	牛乳 鉄ちゃんマーボー豆腐丼 華風あえ マラーカオ【中華風カステラ】	米,麦,油,砂糖,ごま油,で んぶん,三温糖,薄力粉, コーンスターチ,ラード	★牛乳,豆腐,高野豆腐, 豚ひき肉,レパーチッ プ,レンズ豆,赤みそ,た まご,★コンデンスミ ルク	にんにく,生姜,人参,長 葱,にんにく,干し椎茸,だ けのこ,きゅうり,大根	846	33.1	24.6
15	木		牛乳 スパゲティミートソース ジャーマンポテト りんごゼリー	スパゲッティ,オリーブ 油,じゃがいも,★バ ター,油,砂糖	★牛乳,ベーコン,豚ひ き肉,大豆ミート,★粉 チーズ,粉寒天	玉葱,人参,にんにく,生 姜,セロリ,マッシュルー ム,トマト缶,トマト ピューレ,パセリ,りんご ジュース	783	31.7	23.9
16	金		牛乳 ゆかりごはん 魚のピリ辛ソース 豚汁	米,きび,でんぶん,油,★ 白ごま,砂糖,ごま油, じゃがいも	★牛乳,めかじき,豚肉, 油揚げ,豆腐,白みそ,赤 みそ	ゆかり,生姜,長葱,ピー マン,にんにく,人参,ご ぼう,大根,こんにゃく	794	34.1	24.0
19	月	食育の日 (毎月19日)	牛乳 ココアパン 白身魚とじゃがいものグラタン 大豆の甘辛サラダ 山口さん・小松菜	★ココアパン,オリーブ 油,じゃがいも,油,小麦 粉,★バター,油,砂糖	★牛乳,たら,★調理用 牛乳,★ビザチーズ,ち りめんじゃこ,大豆	玉葱,人参,マッシュルー ム,パセリ,小松菜,キャ ベツ,コーン缶	770	37.7	31.7
20	火	ローリングストック 日本の郷土料理 季節の食材(新ごぼう)	牛乳 災害時用アルファ米(わかめごはん) チキンチキンごぼう【山口県】 かきたま汁 山口さん・小松菜	707α化米(学校給食用強 化),でんぶん,油,砂糖,白 玉麴	★牛乳,乾燥わかめ,鶏 もも肉,鶏肉,豆腐,たま ご	ごぼう,人参,大根,長葱, えのきたけ,小松菜	815	30.7	26.6
21	水	運動会予行練習	牛乳 ジャーチャー麺 白玉サイダーポンチ	中華めん,油,三温糖,ご ま油,でんぶん,白玉団子	★牛乳,豚ひき肉,大豆 ミート,ハチみそ,赤み そ	にんにく,生姜,玉葱,人 参,だけのこ,干し椎茸, にら,もやし,きゅうり, キャベツ,コーン缶,みか ん缶,黄桃缶,パイ缶	774	30.4	18.0
22	木	学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小) 季節の食材(じゃがいも)	牛乳 ごはん・のりの佃煮 新じゃがのそぼろ煮 げせい豆腐 山口さん・小松菜	米,砂糖,じゃがいも,油, 三温糖,でんぶん	★牛乳,のり,豚ひき肉, 豆腐,大豆ミート,たま ご	生姜,人参,玉葱,さやい んげん,長葱,干し椎茸, 小松菜	795	31.4	19.9
23	金	運動会応援メニュー 図書委員会企画 給食リクエスト券獲得!	牛乳 勝つカレーライス 【8年1組さんリクエスト】 フレンチサラダ 山口さん・小松菜	米,麦,油,じゃがいも,★ バター,油,小麦粉,生パ ン粉,ソフトパン粉,油, 砂糖	★牛乳,鶏肉,★ビザ チーズ,豚もも肉,たま ご	にんにく,生姜,玉葱,人 参,りんご,小松菜,コー ン缶,キャベツ	849	28.6	27.5
26	月	振 替 休 業 日							
27	火	運動会予備日①	牛乳 冷しゃぶサラダうどん 大学芋 山口さん・小松菜	うどん,砂糖,さつまい も,油,水あめ,★黒ごま	★牛乳,豚肉,わかめ	キャベツ,もやし,小松 菜,人参,コーン缶,長葱, 生姜	776	28.8	18.3
28	水	運動会予備日② とれたて村 区内一斉食材 (グリーンアスパラ)	牛乳 ホットツナドッグ アスパラ入りコーンチャウダー くだもの(清見オレンジ)	★ショートニングパン, 油,マヨネーズ,じゃがい も,★バター,小麦粉,★ 生クリーム	★牛乳,ツナ,★ビザ チーズ,鶏肉,ひよこ豆, ★調理用牛乳	玉葱,キャベツ,人参, コーン缶,グリーンアス パラ,セロリ,オレンジ	776	31.3	37.3
29	木	季節の食材 (かつお)	牛乳 豆若ごはん かつおのかりんと揚げ いなか汁 山口さん・小松菜	米,麦,油,でんぶん,三温 糖,★白ごま,じゃがいも	★牛乳,炊き込みわか め,大豆,かつお,油揚げ, 赤みそ,白みそ	生姜,人参,ごぼう,大根, こんにゃく,えのきたけ, 長葱,小松菜	774	34.9	21.7
30	金		牛乳 ごはん・小松菜のふりかけ 家常豆腐 豆もやしナムル 山口さん・小松菜	米,油,★白ごま,油,砂糖, でんぶん,ごま油	★牛乳,ちりめんじゃ こ,豚肉,生揚げ,赤みそ	小松菜,にんにく,生姜, だけのこ,きくらげ,白 菜,人参,長葱,だいずも やし	773	33.4	25.5

○食材入荷などの状況で、献立を変更する場合があります。
○アレルギー対応食品には、★印を表示しています。
○学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

5月の給食目標
衛生的な食習慣を身につけよう

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月平均	793	32.3
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

