

入学・進級おめでとうございます



4月 給食献立表



令和8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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
8	水			始業式					
9	木			入学式					
10	金	春メニュー	牛乳 春のちらし寿司 赤魚の黄金焼き 吉野汁 果物(冷凍パイ)	米,砂糖,油,マヨネーズ, 里芋,白玉麩,くすでん粉	★牛乳,油揚げ,あかう お,白みそ,鶏肉,かまぼ こ	人参,ごぼう,かんぴよ う,たけのこ,干し椎茸, アスパラ,生姜,パセリ, 大根,糸こんにゃく,え のきたけ,長葱,みつば, 冷凍パイ	783	33.9	22.8
13	月	7年生給食開始 入学・進級お祝いメニュー	牛乳 赤米ごはん 鶏肉の香味焼き さつま汁 紅白ゼリー	米,赤米,油,さつまいも, 砂糖	★牛乳,鶏もも肉,祝な るこ,鶏肉,油揚げ,白み そ,赤みそ,粉寒天	生姜,セロリ,人参,玉葱, ごぼう,大根,こんにゃ く,小松菜,長葱,アセロ ラジュース	787	30.5	22.7
14	火	学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小)	牛乳 カレーライス ビーンズサラダ くだもの(いちご)	米,麦,油,じゃがいも,★ バター,油,小麦粉,砂糖	★牛乳,★豚肉,★ピザ チーズ,ひよこ豆,レン ズ豆	にんにく,生姜,玉葱,人 参,りんご,コーン缶, キャベツ,小松菜,いち ご	826	27.3	25.1
15	水	図書委員会企画 給食リクエスト券獲得!	牛乳 うぐいすきなご揚げパン 【旧7年4組 さんりクエスト】 肉団子入りワンタンスープ 海そう入り春雨サラダ	★ミルクパン,油,砂糖, ワンタン,ごま油,春雨, ★白ごま,油	★牛乳,きな粉,★豚ひ き肉,★豚肉,海草ミッ クス	生姜,人参,もやし,長葱, 白菜,小松菜	801	31.5	35.5
16	木		牛乳 わかめごはん ししゃもとちくわの二色揚げ 肉じゃが	米,小麦粉,コーンスタ ー,油,じゃがいも,砂糖	★牛乳,炊き込みわか め,焼き竹輪,たまご,あ おのり,ししゃも,★豚 肉	糸こんにゃく,玉葱,人 参,さやいんげん	814	33.0	21.5
17	金	食育の日 (19日)	牛乳 スパゲティポモドーロ きのこサラダ あしたばチーズケーキ	スパゲッティ,オリーブ 油,砂糖,薄力粉,★生 クリーム	★牛乳,★豚ひき肉,★ ベーコン,大豆ミート, ★粉チーズ,★ヨーグル ト,たまご,★クリーム チーズ	にんにく,生姜,玉葱,ト マト缶,しめじ,キャベ ツ,小松菜,人参,もやし, あしたば粉末,レモン果 汁	786	33.6	31.4
20	月	季節の食材	牛乳 たけのこごはん のりのり竜田揚げ けんちん汁	米,もち米,砂糖,でんぶ ん,油	★牛乳,油揚げ,さわか ら,あおのり,鶏肉,生揚げ	新たけのこ,生姜,にん にく,ごぼう,人参,大根, 長葱,こんにゃく	805	37.5	31.5
21	火	人気メニュー	牛乳 担々麺 うずら煮卵 カルピスポンチ	中華めん,ごま油,油,三 温糖,★白すりごま,★練 りごま,でんぶん,砂糖	★牛乳,★豚ひき肉,大 豆ミート,赤みそ,うず ら卵,寒天缶	にんにく,生姜,長葱,人 参,干し椎茸,たけのこ, もやし,玉葱,チンゲン サイ,黄桃缶,パイ缶, みかん缶	782	32.6	26.8
22	水	人気メニュー	牛乳 高野豆腐入りあぶたま丼 野菜の磯あえ くだもの(オレンジ)	米,麦,砂糖,でんぶん,★ 白ごま	★牛乳,高野豆腐,鶏肉, たまご,油揚げ,花かつ お,刻みのり	玉葱,キャベツ,小松菜, 人参,オレンジ	787	29.5	22.0
23	木		牛乳 ごはん・エコふりかけ 和風厚焼き卵 豚汁	米,★白ごま,三温糖,油, 砂糖,ごま油,じゃがいも	★牛乳,花かつお,鶏ひ き肉,たまご,★豚肉,油 揚げ,豆腐,白みそ,赤み そ	玉葱,人参,干し椎茸,さ やいんげん,ごぼう,長 葱,大根,こんにゃく	780	32.7	23.2
24	金		牛乳 フィッシュバーガー コーンチャウダー ミニトマト	★ショートニングパン, 小麦粉,生パン粉,ソフト パン粉,油,砂糖,油,じゃ がいも,★バター,★生ク リーム	★牛乳,ホキ,たまご,鶏 肉,いんげんまめ,★調 理用牛乳	キャベツ,玉葱,人参, コーン缶,パセリ,セロ リ,ミニトマト	794	36.1	33.8
27	月		牛乳 四川豆腐丼 切り干し大根のナムル マラーカオ【中華風カステラ】	米,麦,油,三温糖,でんぶ ん,ごま油,★白ごま,砂 糖,薄力粉,コーンスタ ー	★牛乳,★豚ひき肉,大 豆ミート,冷凍豆腐,た まご,豆乳	にんにく,生姜,干し椎 茸,人参,チンゲンサイ, たけのこ,長葱,ザーサ イ,切干し大根,小松菜, もやし	798	28.3	21.5
28	火	図書委員会企画 給食リクエスト券獲得!	牛乳 五目あんかけうどん 【旧7年4組 さんりクエスト】 いもち 【旧7年4組 さんりクエスト】 ヨーグルト	うどん,油,でんぶん, じゃがいも,砂糖,マーガ リン,三温糖	★牛乳,鶏肉,油揚げ,か まぼこ,豆乳	人参,小松菜,玉葱,大根, 白菜,干し椎茸	788	28.9	24.7
29	水			昭和の日					
30	木	鉄分強化メニュー	牛乳 ごはん・のりの佃煮 生揚げのふきよせ煮 じゃこごまあえ	米,砂糖,三温糖,でんぶ ん,油,★練りごま,★白 ごま	★牛乳,のり,鶏肉,生揚 げ,ちりめんじゃこ	生姜,人参,玉葱,干し椎 茸,たけのこ,こんにゃ く,さやいんげん,小松 菜,キャベツ	772	31.2	23.4

○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。

4月の給食目標
給食の手順や係分担任を
覚えよう

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月平均	793	31.9
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

