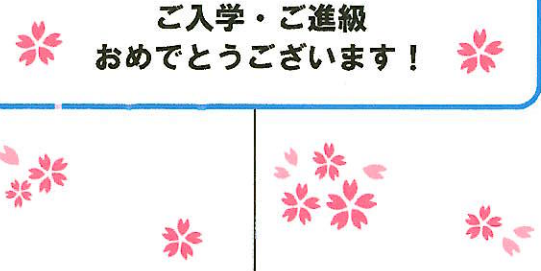


令和7年 4月 献立表



板橋区立 高島第一中学校

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
7日	8日	9日	10日	11日
始業式 	入学式 	午前授業 	カレーライス フレンチサラダ デコボン	フィッシュバーガー (ホキ) ポトフ りんごゼリー
14日	15日	16日 B時程	17日	18日
むぎ 麦ごはん とり て や 鶏の照り焼き ごまあえ とんじる 豚汁	<SDGs給食> スパゲッティミートソース かいそう 海藻サラダ おから入りバナナマフィン [SDGsメニュー]	あぶたま丼 きやべつの甘酢和え カラマンダリン	ごはん つくだに のりの佃煮 あかうお しおこうじや 赤魚の塩麹焼き さつま汁	ごま揚げパン ワンタンスープ ポテトとツナのサラダ
21日	22日	23日	24日 B時程	25日
まいぼー豆腐 どん 麻婆豆腐丼 バンサンスウ おうとう かん 黄桃缶 (ハーフ)	ごはん さば 鯖のごまみそ焼き いそあえ かきたま汁	ハニートースト はるやさい 春野菜のクリーム煮 キャロットラペ	たけのこごはん ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁	<鉄分強化献立> しょうゆラーメン だいず 大豆とポテトのフライ [鉄分強化献立] 清見オレンジ  鉄強化キャラクター「鉄ちゃん」
28日	29日	30日	ご入学・ご進級 おめでとうございます！	
キムチチャーハン たまご 卵スープ パインヨーグルト	昭和の日  	グリーンピースとわかめのごはん しん 新じゃがのそぼろ煮 もやしのごま酢和え		

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。



ご家庭へのお願い ～給食当番について～

- ・白衣等は、クラスの生徒で共用します。週末に洗濯し、翌週ははじめに持参してください。香りの強い洗剤や柔軟剤の使用は控えください。
- ・給食当番はマスクを着用します。ご家庭から持参をよろしくお願いいたします。



毎月19日は食育の日です。



令和7年 4月分献立表



板橋区立高島第一中学校

日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		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	
7月	始業式（給食なし）				
8月	＊ 入学式（給食なし） ＊				
9月	午前授業（給食なし）				
10月	カレーライス フレンチサラダ デコボン	牛乳 鶏肉 ピザチーズ 調理用牛乳	米 押麦 炒め油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 粒コーン缶 デコボン	809 kcal 25.1 g 23.3 g
11月	フィッシュバーガー（ホキ） ポトフ りんごゼリー	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン 粉寒天	ショートニングパン 小麦粉 ソフトパン粉 揚げ油 じゃがいも 炒め油 砂糖	人参 玉葱 キャベツ セロリー パセリ ★りんごジュース	766 kcal 38.8 g 26.4 g
14月	麦ごはん 鶏の照り焼き ごまあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 豚ばら肉 ★油揚げ 赤みそ（辛） 白みそ（辛）	米 押麦 砂糖 練りごま 白すりごま 炒め油 じゃがいも	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし 小松菜 長葱 大根 ごぼう	785 kcal 32.0 g 26.6 g
15月	<SDGs給食> スパゲッティミートソース 海藻サラダ おから入りバナナマフィン【SDGsメニュー】	牛乳 豚ひき肉 ★大豆ミート 粉チーズ 海藻ミックス ★おから ★たまご 調理用牛乳	スパゲッティ、オリーブ油 炒め油 小麦粉 赤ざらめ 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉葱 人参 にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム水煮 ボイルトマト きゅうり キャベツ もやし バナナ	782 kcal 33.8 g 25.0 g
16月	あぶたま丼 きゃべつの甘酢和え カラマンダリン	牛乳 鶏肉 ★たまご ★油揚げ	米 米粒麦 砂糖 でんぷん ごま油	玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 カラマンダリン	799 kcal 31.0 g 26.1 g
17月	ごはん のりの佃煮 赤魚の塩麹焼き さつまい	牛乳 のり 赤魚 鶏肉 ★油揚げ 赤みそ（辛） 白みそ（辛）	米 米粒麦 砂糖 ごま油 炒め油 さつまいも	人参 長葱 小松菜 大根 こんにゃく	774 kcal 34.0 g 22.3 g
18月	ごま揚げパン ワンタンスープ ポテトとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ油漬	ショートニングパン 揚げ油 白すりごま 砂糖 油 ウェーブワンタン ごま油 じゃがいも	玉葱 人参 もやし 長葱 チンゲンサイ 生姜 キャベツ きゅうり 粒コーン缶	763 kcal 28.3 g 36.4 g
21月	麻婆豆腐丼 パンサンスウ 黄桃缶（ハーフ）	牛乳 ★冷凍豆腐 豚ひき肉 ★大豆ミート 赤みそ（辛）	米 米粒麦 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん ★緑豆春雨 白ごま	にんにく 生姜 人参 長葱 にら 干し椎茸 だけの水煮 キャベツ きゅうり もやし 黄桃缶	765 kcal 28.7 g 20.1 g
22月	ごはん 鯖のごま味噌焼き いそあえ かきたま汁	牛乳 さば 白みそ（辛） 刻みのり 鶏肉 ★豆腐 生わかめ ★たまご	米 米粒麦 砂糖 練りごま でんぷん	小松菜 人参 キャベツ もやし しめじ 水菜 玉葱	805 kcal 38.9 g 29.0 g
23月	ハニートースト 春野菜のクリーム煮 キャロットラペ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ピザチーズ ツナ油漬	食パン はちみつ ソフトマーガリン（乳不使用） じゃがいも 炒め油 小麦粉 油 バター 生クリーム 白すりごま 砂糖	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー マッシュルーム水煮 粒コーン缶 もやし らっきょう（甘酢漬）	798 kcal 28.4 g 39.4 g
24月	たけのこごはん ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁	牛乳 ★油揚げ ★ししゃも あおのり 豚肉 ★豆腐	米 米粒麦 砂糖 小麦粉 でんぷん 揚げ油 油 じゃがいも	ゆでたけのこ 人参 ごぼう こんにゃく 大根 長葱 小松菜	758 kcal 32.0 g 24.5 g
25月	<鉄分強化献立> しょうゆラーメン 大豆とポテトのフライ【鉄分強化献立】 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 生わかめ ★うすら卵水煮 ★大豆	蒸し中華めん ごま油 白ごま 油 でんぷん じゃがいも 揚げ油	にんにく 生姜 人参 だけの水煮 干し椎茸 白菜 長葱 小松菜 清見オレンジ	778 kcal 34.7 g 27.4 g
28月	キムチチャーハン 卵スープ バインヨーグルト	牛乳 豚ばら肉 ベーコン ★たまご プレンヨーグルト	米 米粒麦 三温糖 炒め油 ごま油 白ごま でんぷん	にんにく 生姜 玉葱 長葱 ★白菜キムチ（オキアミ・糖質除去 りんご含む） ピーマン 人参 えのきたけ 小松菜 ★バイン缶	769 kcal 25.6 g 28.8 g
29月	昭和の日				
30月	グリーンピースとわかめごはん 新じゃがのそぼろ煮 もやしのごま酢和え	牛乳 炊き込みわかめ 豚ひき肉	米 米粒麦 じゃがいも 揚げ油 炒め油 砂糖 でんぷん ごま油 白すりごま	グリーンピース（生） 人参 玉葱 糸こんにゃく 干し椎茸 さやいんげん もやし	761 kcal 25.6 g 22.0 g

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※アレルギー対応食品★



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月平均	779	31.2
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

