

令和8年



# 4月 献立表



板橋区立 高島第一中学校

| Monday<br>月  | Tuesday<br>火   | Wednesday<br>水  | Thursday<br>木  | Friday<br>金   |
|--|--|---|--|---|
| 6日   | 7日   | 8日  | 9日   | 10日   |
| <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ご入学・ご進級<br/>おめでとうございます！</p> </div>  |  | <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">始業式</div><br>            | <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <span style="color: pink;">✿</span> 入学式 <span style="color: pink;">✿</span> </div><br> | <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>午前授業<br/>※給食はありません</p> </div><br>  |
| 13日  | 14日  | 15日 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 5px; padding: 2px;">B時程</span>                                  | 16日  | 17日   |
| <p>こめこ<br/>米粉カレーライス</p> <p>はる<br/>春キャベツとコーンのサラダ</p> <p>いちご</p>   | <p>ごはん<br/>のりの佃煮</p> <p>とり<br/>鶏の照り焼き</p> <p>さつま汁</p>                                    | <p>フィッシュバーガー (ホキ)</p> <p>ポトフ</p> <p>おうとうかん<br/>黄桃缶 (ハーフ)</p>  | <p>はつが、げんまい<br/>発芽玄米ごはん</p> <p>ハンバーグきのこソース</p> <p>ABCマカロニスープ</p>   | <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <span style="color: orange;">📖</span> &lt;鉄分強化献立&gt;         </div> <p>しょうゆラーメン</p> <p>てっ<br/>鉄ちゃんビーンズ</p> <p>きよみ<br/>清見オレンジ</p> <p style="font-size: small;">鉄強化キャラクター「鉄ちゃん」</p> |
| 20日  | 21日  | 22日   | 23日  | 24日   |
| <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">             &lt;SDGs給食&gt;         </div> <p>むぎ<br/>麦ごはん</p> <p>エコふりかけ</p> <p>さば<br/>鯖の香味焼き</p> <p>けんちん汁</p> | <p>キムチチャーハン</p> <p>たまご<br/>卵スープ</p> <p>かくぎ<br/>角切りりんごヨーグルト</p>                           | <p>セサミトースト</p> <p>はるやさい<br/>春野菜のクリーム煮</p> <p>いか入り<br/>いか入り海藻サラダ</p>   | <p>スパゲッティミートソース</p> <p>せんぎ<br/>千切りポテのハリハリサラダ</p> <p>フルーツポンチ</p>  | <p>たけのごはん</p> <p>めひかりの磯辺揚げ</p> <p>具だくさんみそ汁</p>  |
| 27日  | 28日 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 5px; padding: 2px;">B時程</span> | 29日   | 30日  |   |
| <p>ココアパン</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>オレンジゼリー</p>  | <p>まーぼー豆腐、どん<br/>麻婆豆腐丼</p> <p>はるさめ<br/>春雨サラダ</p> <p>カラマンダリン</p>                          | <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>昭和の日</p> </div><br> | <p>グリーンピースとわかめのごはん</p> <p>さわら<br/>鯖のごま味噌焼き</p> <p>お浸し</p> <p>すまし汁</p>  |   |

※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8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<br>たんぱく質<br>脂質         |
|---------|---|---|---|---|------------------------------|
|         |   | 主にエネルギー<br>となるもの  | 主に体の組織を<br>つくるもの                                    | 主に体の調子を<br>整えるもの  |                              |
| 8<br>水  | * 始業式 (給食なし) *  |   |   |   |                              |
| 9<br>木  | * 入学式 (給食なし) *  |   |   |   |                              |
| 10<br>金 | 午前授業 (給食なし)   |   |   |   |                              |
| 13<br>月 | 米粉カレーライス<br>春キャベツとコーンのサラダ<br>いちご                          | ★牛乳、鶏肉  | 米 米粒麦 炒め油 ジャがいも<br>米粉 油 はちみつ<br>オリーブ油 砂糖            | 生姜 にんにく 人参 玉葱<br>トマトペースト キャベツ<br>粒コーン缶 いちご                            | 842 kcal<br>25.6 g<br>28.6 g |
| 14<br>火 | ごはん<br>のりの佃煮<br>鶏の照り焼き<br>さつま汁                            | ★牛乳 のり 鶏肉 油揚げ<br>赤みそ(辛) 白みそ(辛)  | 米 米粒麦 砂糖 炒め油<br>さつまいも                               | 生姜 にんにく 人参 長葱<br>小松菜 大根 こんにゃく   | 773 kcal<br>31.3 g<br>23.2 g |
| 15<br>水 | フィッシュバーガー(ホキ)<br>ポトフ<br>黄桃缶(ハーフ)                          | ★牛乳、ホキ 豚肉 ベーコン  | ★ショートニングパン 小麦粉<br>ソフトパン粉 揚げ油<br>ジャがいも 炒め油           | 人参 玉葱 キャベツ セロリー<br>さやいんげん 黄桃缶   | 770 kcal<br>34.8 g<br>30.1 g |
| 16<br>木 | 発芽玄米ごはん<br>ハンバーグきのこソース<br>ABCマカロニスープ                      | ★牛乳、豚ひき肉 大豆ミート<br>★調理用牛乳 ★たまご 豚肉  | 米 ロウカット玄米 炒め油<br>生パン粉 砂糖 ABCマカロニ                    | 玉葱 しめじ 人参 キャベツ<br>粒コーン缶 パセリ   | 782 kcal<br>32.8 g<br>23.4 g |
| 17<br>金 | <鉄分強化献立><br>しょうゆラーメン<br>鉄ちゃんビーンズ【鉄分強化献立】<br>清見オレンジ        | ★牛乳、鶏肉 生わかめ<br>★つずら卵水煮 大豆<br>高野豆腐<br><small>鉄強化キャラクター<br/>鉄ちゃん</small><br> | 蒸し中華めん ごま油 白ごま<br>油 でんぷん 揚げ油 砂糖                     | にんにく 生姜 人参 たけのこ水煮<br>干し椎茸 白菜 長葱 小松菜<br>清見オレンジ                         | 802 kcal<br>36.6 g<br>29.4 g |
| 20<br>月 | <SDGs 給食><br>麦ごはん<br>エコふりかけ【SDGs×メニュー】<br>鯖の香味焼き<br>けんちん汁 | ★牛乳 刻み昆布 さば<br>白みそ(辛) 豚ばら肉 豆腐   | 米 米粒麦 白ごま 三温糖<br>ごま油 油 里手                           | 生姜 にんにく 長葱 ごぼう<br>こんにゃく 人参 大根 小松菜                                     | 781 kcal<br>33.5 g<br>30.0 g |
| 21<br>火 | キムチチャーハン<br>卵スープ<br>角切りりんごヨーグルト                           | ★牛乳、豚ばら肉 ベーコン<br>★たまご ★プレーンヨーグルト  | 米 米粒麦 三温糖 炒め油<br>ごま油 白ごま ジャがいも<br>でんぷん              | にんにく 生姜 玉葱 長葱<br>白菜キムチ ピーマン 人参 小松菜<br>りんご(缶詰)                         | 810 kcal<br>27.0 g<br>31.0 g |
| 22<br>水 | セサミトースト<br>春野菜のクリーム煮<br>いか入り海藻サラダ                         | ★牛乳、鶏肉 ベーコン<br>★調理用牛乳 ★ピザチーズ<br>★いか 海藻ミックス  | ★食パン ★バター<br>グラニュー糖 白すりごま<br>練りごま 油 ジャがいも<br>小麦粉 砂糖 | 玉葱 人参 マッシュルーム水煮<br>キャベツ 粒コーン缶 かぶ かぶ(葉)<br>きゅうり                        | 765 kcal<br>29.2 g<br>36.6 g |
| 23<br>木 | スパゲッティミートソース<br>千切りポテトのバリバリサラダ<br>フルーツポンチ                 | ★牛乳、豚ひき肉 大豆ミート<br>★粉チーズ   | スパゲッティ オリーブ油<br>炒め油 赤ざらめ 揚げ油<br>ジャがいも 油 砂糖 白ごま      | 玉葱 人参 にんにく 生姜<br>セロリー マッシュルーム水煮<br>ポイルトマト キャベツ きゅうり<br>★パイン缶 黄桃缶 みかん缶 | 791 kcal<br>31.3 g<br>21.1 g |
| 24<br>金 | たけのこごはん<br>めひかりの磯辺揚げ<br>貝だくさんみそ汁                          | ★牛乳 油揚げ<br>★小魚(めひかり) あおのり<br>★たまご 鶏肉 豆腐 生わかめ<br>赤みそ(辛) 白みそ(辛)   | 米 米粒麦 砂糖 白ごま<br>薄力粉 でんぷん 揚げ油<br>ジャがいも               | 茹でたけのこ(新) 人参 ごぼう<br>大根 玉葱 えのきたけ 小松菜                                   | 763 kcal<br>30.4 g<br>24.9 g |
| 27<br>月 | ココアパン<br>チーズオムレツ<br>ミネストローネ<br>オレンジゼリー                    | ★牛乳、鶏ひき肉 ★たまご<br>★ピザチーズ ★調理用牛乳<br>ベーコン 粉寒天  | ★ココアパン ★バター<br>★生クリーム ジャがいも<br>炒め油 シェルマカロニ 砂糖       | 玉葱 パセリ 人参 ポイルトマト<br>オレンジジュース みかん缶                                     | 799 kcal<br>32.5 g<br>32.9 g |
| 28<br>火 | 麻婆豆腐丼<br>春雨サラダ<br>カラマンダリン                                 | ★牛乳 豆腐 豚ひき肉<br>大豆ミート 赤みそ(辛)   | 米 米粒麦 炒め油 砂糖<br>ごま油 でんぷん 緑豆春雨(乾)<br>白ごま 三温糖         | にんにく 生姜 人参 長葱 いら<br>干し椎茸 たけのこ水煮 きゅうり<br>キャベツ 粒コーン缶<br>カラマンダリン         | 809 kcal<br>30.8 g<br>23.0 g |
| 29<br>水 | 昭和の日  |   |   |   |                              |
| 30<br>木 | グリーンピースとわかめのごはん<br>鯖のごま味噌焼き<br>お浸し<br>すまし汁                | ★牛乳、炊き込みわかめ<br>鯖 白みそ(辛) 鶏肉 豆腐   | 米 米粒麦 砂糖 練りごま<br>白すりごま                              | グリーンピース(生) キャベツ<br>小松菜 もやし 人参 大根<br>長葱 えのきたけ 水菜                       | 767 kcal<br>36.3 g<br>22.4 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        | 789          | 31.7      |
| 板橋区学校給食摂取基準 | 772~888      | 25.1~44.4 |

