



# 令和7年5月献立表

板橋区立高島第二中学校

日	曜日	こんだて	材 料 名			栄 養 量			
			主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	炭水化物 (g)
1	木	味噌ラーメン ●揚げゴマボール(鶏卵)、牛乳	豚肉、赤みそ、●たまご 調理用牛乳、牛乳	中華めん、ごま油、キャノ油 練りごま、砂糖、薄力粉 白ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参 キャベツ、もやし、にら 粒コーン	813	31.2	29.9	113
2	金	中華おこわ、●卵焼き(鶏卵) もやしと胡瓜のナムル リンゴとパインのゼリー、牛乳	鶏肉、鶏ひき肉、●たまご アガー、牛乳	学校給食用米、もち米 ごま油、キャノ油、砂糖 白ごま、三温糖	人参、たけのこ水煮、生姜 干椎茸、玉葱、葉ねぎ、モヤシ 胡瓜、リンゴジュース、パイン缶	803	35.0	29.4	103
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	ガーリックと抹茶ミルクの二色トースト 野菜のクリーム煮 キャベツのコールスロー、牛乳	コンデンスミルク、鶏肉 調理用牛乳、ピザチーズ 牛乳	食パン、バター、グラニュー糖 じゃが芋、キャノ油、薄力粉 生クリーム、砂糖	にんにく、パセリ、人参、玉葱 マッシュルーム、キャベツ グリーンピース	800	28.4	41.5	90
8	木	とうもろこしごはん 魚とホポテの味噌マヨネーズ焼き ひよこ豆と野菜のマリネ風、牛乳	たら、白みそ、調理用牛乳 粉チーズ、ひよこ豆、牛乳	学校給食用米、米粒麦 バター、じゃが芋、砂糖 マヨネーズ、生クリーム、キャノ油	粒コーン、玉葱、マッシュルーム パセリ、大根、人参、きゅうり	793	26.9	29.5	107
9	金	いわしの蒲焼き丼 ■けんちん汁(豆腐、油揚げ) 胡瓜ともやしのごま酢あえ、牛乳	いわし、■豆腐、■油揚げ 牛乳	学校給食用米、米粒麦 でんぷん、キャノ油、赤サラム ごま油、じゃが芋、白ごま	生姜、大根、人参、長葱 こんにゃく、きゅうり、もやし	802	30.2	23.1	117
12	月	●親子丼(鶏卵)、野菜のごまあえ ■のり塩じゃこビーンズ(大豆)、牛乳 【鉄分強化献立】	鶏肉、なると、●たまご かえりじゃこ、■大豆 あおき、牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、白ごま 練りごま、キャノ油	玉葱、こんにゃく、干椎茸 グリーンピース、小松菜 人参、キャベツ、もやし	787	36.6	26.1	105
13	火	ごはん、ひじきふりかけ ■西湖豆腐(豆腐)、切干大根のナムル 牛乳	ひじき、花かつお、■豆腐 豚ひき肉、刻み昆布、牛乳	学校給食用米、白ごま 砂糖、キャノ油、でんぷん ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱 干椎茸、たけのこ水煮 トマト、長葱、にら、切干大根 もやし、小松菜	757	27.5	21.2	115
14	水	麦ごはん、さばの南部焼き 肉じゃが、牛乳	さば、豚肉、牛乳	学校給食用米、米粒麦 さとう、白黒ごま、キャノ油 じゃがいも	生姜、こんにゃく、干し椎茸 人参、玉葱、さやいんげん	820	36.2	26.1	119
15	木	■わかめ入り五目うどん ◆アーモンドポテト(アーモンド)、牛乳	鶏肉、生わかめ、かまぼこ ■油揚げ、牛乳	うどん、さつまいも、水あめ キャノ油、砂糖、◆アーモンド	長葱、干し椎茸、人参	770	26.1	24.8	116
16	金	焼カレーパン、春雨ソテー フルーツヨーグルト、牛乳	豚ひき肉、鶏肉、ヨーグルト 牛乳	ミルクパン、じゃが芋 キャノ油、薄力粉、パン粉 緑豆春雨、ごま油	ニンニク、人参、玉葱、レースン 生姜、キャベツ、モヤシ、ニラ、コーン きくらげ、黄桃缶、パイン缶	749	29.1	26.2	110
19	月	そばろびビンバ、オープンポテト ■●にら玉汁(豆腐、鶏卵)、牛乳	豚ひき肉、■豆腐 ●たまご、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、砂糖、ごま油 白ごま、澱粉、じゃが芋	生姜、にんにく、長葱、もやし 小松菜、人参、にら、玉葱 えのきたけ	785	32.1	30.5	103
20	火	■大豆のキーマカレー(大豆) さいころサラダ、オレンジ、牛乳	鶏ひき肉、■大豆、牛乳	学校給食用米、米粒麦 バター、キャノ油、砂糖 じゃがいも	にんにく、生姜、セロリ、玉葱 人参、ポイルトマト、レースン 粒コーン、きゅうり、オレンジ	809	27.2	22.3	133
21	水	チキンライス ●じゃが芋とチーズのオムレツ(鶏卵) ゆで野菜サラダ、牛乳	鶏肉、●たまご、鶏ひき肉 チーズ、牛乳	学校給食用米、バター キャノ油、じゃがいも、砂糖	トマトジュース、ニンニク、セロリ、人参 玉葱、マッシュルーム、グリーンピース 胡瓜、キャベツ、粒コーン	772	27.7	30.8	100
22	木	麦ごはん、のりの佃煮、かつおの甘辛揚げ ■豚汁(油揚げ、豆腐)、牛乳	のり、かつお、豚肉、■豆腐 ■油揚げ、赤白みそ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、薄力粉 キャノ油、白ごま、じゃが芋	生姜、人参、長葱、大根 こんにゃく、小松菜	790	37.4	20.5	119
23	金	ツナトースト、チリコンカン、りんご、牛乳 【7年生 校外学習】	ツナ油漬、ひよこ豆、 豚ひき肉、ベーコン、牛乳	食パン、キャノ油、マヨネーズ 薄力粉、バター、赤ざらめ	パセリ、玉葱、レモン汁、人参 ニンニク、セロリ、人参、マッシュルーム トマトピューレ、りんご	806	30.7	36.9	99
26	月	チキンカレーライス ツナコーンわかめのサラダ、牛乳	鶏肉、生わかめ、ツナ油漬 牛乳	学校給食用米、米粒麦 じゃが芋、キャノ油、蜂蜜 薄力粉、バター、砂糖、ゴマ油	ニンニク、生姜、玉葱、レースン 人参、グリーンピース、キャベツ 胡瓜、粒コーン	811	26.4	27.8	118
27	火	スパゲティナポリタン、バナナブラウニー とれたて村アスパラのグリーンサラダ、牛乳 【トータル給食 山形県最上町産アスパラ】	豚肉、調理用牛乳、牛乳	スパゲッティ、バター キャノ油、砂糖、薄力粉	ニンニク、玉葱、人参、トマトピューレ マッシュルーム、ピーマン、アスパラ 胡瓜、キャベツ、粒コーン、バナナ	789	29.0	32.3	106
28	水	黒糖パン、チキンマカロニグラタン ■大豆のサラダ(大豆)、牛乳	鶏肉、調理用牛乳 粉チーズ、■大豆、牛乳	黒砂糖パン、キャノ油 マカロニ、薄力粉、バター パン粉、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム パセリ、キャベツ、きゅうり	836	34.0	38.5	99
29	木	わかめご飯、■生揚げの五目煮 もやしのナムル、牛乳	炊き込みわかめ ■生揚げ、豚肉、牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、砂糖、キャノ油 ごま油、でんぷん、三温糖	人参、玉葱、たけのこ水煮 干椎茸、小松菜、生姜、モヤシ	811	32.1	26.1	114
30	金	麦ごはん、やみつきふりかけ ●ししゃもフライ(ししゃも) ■切り干大根炒め煮(油揚げ)、牛乳	のり、●ししゃも、牛乳 さつま揚げ、■油揚げ	学校給食用米、米粒麦 ごま油、白ごま、砂糖 薄力粉、パン粉、キャノ油	にんにく、人参、切干大根 さやいんげん	782	28.5	25.9	110

※学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

🐟…エビ・カニ・イカ・タコ・アサリ 🐟…魚卵を含む小魚類 ■…大豆・大豆製品 ◆…ナッツ類  
●…鶏卵・うずら卵 ▲…やまいも 🍄…なすび を含みます。

🍄鉄分強化献立



区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	795	30.6
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5