令和7年6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 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	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	炭水化物(g)
2	月	■●あぶたま丼(油揚げ、鶏卵) 野菜のごまあえ、りんご、牛乳	鶏肉,■油揚げ,●たまご 牛乳	学校給食用米,米粒麦 砂糖,でんぷん,白ごま 練りごま	玉葱,もやし,小松菜人参 キャベツ,エリンギ,りんご	756	29.3	23.7	109
3	火	長崎ちゃんぽん(いか) スパイシーポテト、牛乳	豚肉,さつま揚げ,いか 調理用牛乳,牛乳	中華めん,ごま油,ｷｬﾉﾗ油 じゃがいも	生姜,人参,もやし,長葱 キャベツ,チンゲンサイ きくらげ	727	29.2	28.6	101
4	水	麦ごはん、のりの佃煮、ムツのごま味噌焼き ■豚汁(油揚げ、豆腐)、牛乳	のり,ムツ,赤白みそ,豚肉 ■油揚げ,■豆腐,牛乳	学校給食用米,米粒麦 砂糖,白ごま,ｷｬﾉﾗ油	人参,長葱,大根,小松菜 こんにゃく	752	35.3	22.8	100
5	木	プルコギ丼 ■●かきたま汁(豆腐、鶏卵)、牛乳	豚肉,赤みそ,鶏肉 ■豆腐,生わかめ ●たまご,牛乳	学校給食用米,米粒麦 ｷｬﾉﾗ油,さとう,でんぷん ごま油,白ごま	玉葱,人参,もやし,にら りんご,にんにく,生姜 チンゲンサイ,長葱	758	34.3	23.2	104
6	金	■●きな粉豆乳ﾄｰｽﾄ(きな粉、豆乳、鶏卵) ■鶏肉と大豆のトマト煮(大豆) キャベツのコールスロー、牛乳 **【8年生校外学習　給食なし】**	■豆乳,●たまご,■大豆 鶏肉,■きな粉,牛乳	食パン,砂糖,バター ｷｬﾉﾗ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,キャベツ 人参,玉葱,ボイルトマト キャベツ	791	35.8	35.4	96
9	月	■麻婆豆腐丼(豆腐)、切干大根のナムル ココアババロア、牛乳 **【鉄分強化献立の日】**	■豆腐,豚ひき肉,赤みそ 八丁みそ,昆布,アガー 調理用牛乳,牛乳	学校給食用米,米粒麦 ｷｬﾉﾗ油,砂糖,ごま油 でんぷん	ﾆﾝﾆｸ,生姜,人参,長葱 干椎茸,たけのこ,にら もやし,切干大根,小松菜	783	29.3	24.8	114
10	火	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ、ゆで野菜サラダ とれたて村南瓜のｽｲｰﾄﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝ、牛乳 **【とれたて村給食　鹿児島県産かぼちゃ】**	豚ひき肉,ひよこ豆 調理用牛乳,牛乳	スパゲッティ,ｷｬﾉﾗ油 薄力粉,砂糖,さつまいも バター,はちみつ	玉葱,人参,ﾆﾝﾆｸ,生姜 セロリ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ﾎﾞｲﾙﾄﾏﾄ 胡瓜,ｷｬﾍﾞﾂ,ｺｰﾝ,かぼちゃ	813	31.4	32.0	113
11	水	麦ごはん、梅ひじきふりかけ、牛乳 ●ひき肉入り卵焼き(鶏卵) ■高野豆腐入り筑前煮(高野豆腐)**【入梅】**	花かつお,鶏ひき肉 ひじき,●たまご,鶏肉 ■高野豆腐,牛乳	学校給食用米,米粒麦 白ごま,三温糖,ｷｬﾉﾗ油 砂糖	カリカリ梅,玉葱,葉ねぎ 人参,たけのこ,干椎茸 さやいんげん	783	35.7	27.7	99
12	木	わかめご飯、アジフライ ■豚汁(油揚げ、豆腐)、牛乳	炊き込みわかめ,あじ 豚肉,■油揚げ,■豆腐 赤白みそ,牛乳	学校給食用米,米粒麦 白ごま,薄力粉,パン粉 ｷｬﾉﾗ油	人参,長葱,大根,こんにゃく 小松菜	784	34.0	24.0	110
13	金	●◆ビスキュイパン(鶏卵、アーモンド) キャベツのクリームスープ、メロン、牛乳	●たまご,鶏肉,ベーコン 調理用牛乳,牛乳	ミルクパン,バター,砂糖 薄力粉,◆アーモンド ｷｬﾉﾗ油,じゃがいも	キャベツ,玉葱,パセリ 人参,メロン	802	29.8	34.8	105
16	月	●■かきたまうどん(鶏卵、油揚げ)、牛乳 ■のり塩ポテトビーンズ(大豆)、オレンジ **【16日～20日　残さい調査】**	鶏肉,かまぼこ,■油揚げ 生わかめ,●たまご ■大豆,あおさ,牛乳	うどん,でんぷん ｷｬﾉﾗ油,じゃがいも	長葱,きくらげ,小松菜 人参,オレンジ	774	33.9	28.6	105
17	火	麦ご飯、鯖の韓国風焼き、肉じゃが、牛乳	さば,豚肉,牛乳	学校給食用米,米粒麦 砂糖,ごま油,白ごま ｷｬﾉﾗ油,じゃが芋,三温糖	にんにく,生姜,長葱,人参 こんにゃく,,玉葱,干椎茸 さやいんげん	845	36.2	27.0	124
18	水	二色サンド(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ、ﾊﾞﾀｰ) ■ポークビンズ(大豆) ゆで野菜サラダゴマソース、牛乳	豚肉,ベーコン,■大豆 牛乳	食ﾊﾟﾝ,ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 黒糖ﾊﾟﾝ,ﾊﾞﾀｰ,ｼﾞｬｶﾞ芋 赤ｻﾞﾗﾒ,薄力粉,ｷｬﾉﾗ油 三温糖,練りごま,白ごま	セロリ,人参,玉葱,キャベツ トマトピューレ,粒コーン	750	28.9	33.2	98
19	木	パプリカライスのチキンクリームかけ、牛乳 オーブンポテト、ツナコーンわかめのサラダ	鶏肉,調理用牛乳,牛乳 生わかめ,ツナ油漬	学校給食用米,バター ｷｬﾉﾗ油,薄力粉ごま油 生ｸﾘｰﾑ,砂糖,じゃが芋	人参,玉葱,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ グリンピース,キャベツ 胡瓜,粒コーン	858	28.1	30.3	124
20	金	ポテトピラフ、魚のコーンフレーク焼き ひよこ豆と野菜のトマトスープ煮、牛乳	ボンレスハム,タラ,チーズ 鶏肉,ひよこ豆,牛乳	学校給食用米,ｷｬﾉﾗ油 じゃが芋,バター,パン粉 マヨネーズ,ｺｰﾝﾌﾚｰｸ ペンネマカロニ,砂糖	にんにく,生姜,セロリー 人参,玉葱,キャベツ トマトピューレ	796	32.9	25.1	112
23	月	麦ごはん ■生揚げとｷｬﾍﾞﾂの中華煮(生揚げ) もやしのナムル、牛乳	豚肉,赤みそ,■生揚げ 牛乳	学校給食用米,米粒麦 ｷｬﾉﾗ油,砂糖,でんぷん 白ごま,三温糖,ごま油	にんにく,生姜,人参,長葱 干椎茸,たけのこ,もやし キャベツ,チンゲンサイ	783	31.4	24.7	110
24	火	ﾁﾘﾋﾞｰﾝｽﾞﾗｲｽ、板橋産じゃが芋のﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ りんごとパインのゼリー、牛乳 **【ふれあい農園会給食　板橋産じゃが芋】**	鶏ひき肉,ひよこ豆 ベーコン,アガー,牛乳	学校給食用米,米粒麦 ｷｬﾉﾗ油,砂糖,じゃが芋	にんにく,生姜,セロリ,玉葱 人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ﾄﾏﾄﾋﾟｭﾚ 粒コーン,胡瓜,ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ パイン缶	826	28.0	21.3	138
25	水	**期末考査1日目　給食なし**							
26	木	**期末考査2日目　給食なし**							
27	金	かけカレーうどん、めひかりの辛子揚げ ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｺｰﾙｽﾛｰ、牛乳 **【期末考査3日目　給食時間12時25分】**	鶏肉,かまぼこ,牛乳 めひかり	うどん,ｷｬﾉﾗ油,砂糖 でんぷん	玉葱,人参,小松菜,長葱 にんにく,キャベツ,コーン	775	31.5	33.1	92
30	月	きんぴらご飯 ●鶏ひき肉入り卵焼き(鶏卵) ゆで野菜サラダゴマソース、牛乳	豚ひき肉,鶏ひき肉 ●たまご,ツナ油漬,牛乳	学校給食用米,もち米 ごま油,砂糖,白ごま ｷｬﾉﾗ油,三温糖,練りごま	人参,ごぼう,干椎茸,玉葱 さやいんげん,葉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,ｺｰﾝ	797	34.1	31.2	99

※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。

…ｴﾋﾞ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	787	32.1
板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5