



令和7年7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	火	ジャージャー麺、黒糖ゴマボール、牛乳	豚ひき肉、ひよこ豆 赤みそ、八丁みそ 調理用牛乳、牛乳	中華めん、ごま油、砂糖 キャノラ油、練りごま、薄力粉 黒砂糖、バター、白ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参 たけのこ水煮、干し椎茸 もやし、きゅうり、粒コーン	833	31.6	30.6	117
2	水	麦ごはん、やみつきふりかけ ■生揚げの五目煮(生揚げ) もやしのナムル、牛乳	刻みのり、■生揚げ、豚肉 牛乳	学校給食用米、米粒麦 ごま油、白ごま、三温糖 砂糖、キャノラ油、でんぷん	にんにく、人参、玉葱、生姜 小松菜、たけのこ水煮 干し椎茸、もやし	791	31.0	25.2	112
3	木	麦ごはん、🐟ししゃもの南蛮漬(ししゃも) 肉じゃが、牛乳	🐟ししゃも、豚肉、牛乳	学校給食用米、米粒麦 でんぷん、キャノラ油、砂糖 じゃがいも、三温糖	長葱、こんにゃく、人参、玉葱 干し椎茸、さいいんげん	794	31.7	20.3	126
4	金	ツナトースト キャベツのクリームスープ 冷凍みかん、牛乳	ツナ油漬、鶏肉、ベーコン 調理用牛乳、牛乳	食パン、キャノラ油、薄力粉 マヨネーズ、じゃがいも バター	パセリ、キャベツ、レモン汁 玉葱、人参、冷凍みかん	768	28.5	38.4	88
7	月	五目おこわ、むつの西京焼き ■●かきたま汁(豆腐、鶏卵) セタオレンジゼリー、牛乳	鶏肉、むつ、白みそ、■豆腐 生わかめ、●たまご アガー、牛乳	学校給食用米、もち米 ごま油、砂糖、でんぷん	人参、たけのこ水煮、生姜 干し椎茸、小松菜、長葱 オレンジジュース みかん缶、ナタデココ	839	42.1	28.5	104
8	火	麦ごはん、ひじきふりかけ ■とれたて村トマトの西湖豆腐(豆腐) ミニスイートポテト、牛乳 【🍅村給食の日 山形県最上町産トマト】	ひじき、花かつお、■豆腐 豚ひき肉、調理用牛乳 牛乳	学校給食用米、米粒麦 澱粉、キャノラ油、砂糖、バター 白ごま、ごま油、さつま芋	にんにく、生姜、人参、玉葱 干し椎茸、たけのこ水煮 トマト、長葱、にら	798	26.7	23.0	124
9	水	🍆なすのトマトソーススパゲティ(なす) じゃが芋とツナのカレーチーズ焼き キャベツとコーンのコールスロー、牛乳	豚肉、赤みそ、ピザチーズ ツナ油漬、牛乳	スパゲッティ、キャノラ油 砂糖、じゃがいも マヨネーズ	にんにく、生姜、玉葱、人参 ポイルトマト、トマトピューレ 🍆なす、キャベツ、粒コーン	775	31.7	32.9	101
10	木	●親子丼(鶏卵)、野菜のごまあえ ■のり塩じゃこビーンズ、牛乳 【🍷鉄分強化献立】	鶏肉、なると、●たまご かえりじゃこ、■大豆 あおさ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、白ごま 練りごま、キャノラ油	玉葱、こんにゃく、干し椎茸 グリーンピース、小松菜、人参 キャベツ、もやし	788	36.7	26.1	105
11	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、牛乳 ヨーグルト	ミルクパン、じゃが芋 キャノラ油、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、もやし、にら 粒コーン、きくらげ、黄桃缶 パイン缶	749	29.1	26.2	109
14	月	チキンライス ●じゃが芋とチーズのオムレツ(鶏卵) ゆでひよこ豆のサラダ、牛乳	鶏肉、●たまご、鶏ひき肉 チーズ、ひよこ豆、牛乳	学校給食用米、バター キャノラ油、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、キャベツ グリーンピース、きゅうり	776	28.9	29.1	103
15	火	わかめご飯、鯖のごぼう味噌焼き じゃがいものきんぴら ■●にら玉汁(豆腐、鶏卵)、牛乳	わかめ、さば、赤みそ さつま揚げ、■豆腐 ●たまご、牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、砂糖、ごま油 キャノラ油、じゃが芋、澱粉	にんにく、生姜、長葱、ごぼう 人参、こんにゃく、玉葱、にら えのきたけ	820	34.3	28.4	111
16	水	🍆夏野菜のカレーライス(なす) ツナコーンワカメのサラダ 冷凍みかん、牛乳	豚肉、生わかめ、ツナ油漬 牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノラ油、はちみつ、薄力粉 バター、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参 かぼちゃ、🍆なす、レースン グリーンピース、キャベツ 胡瓜、粒コーン、冷凍みかん	859	28.9	26.5	131
17	木	鰯の蒲焼き丼、もやしとわかめのナムル ■けんちん汁(豆腐、油揚げ) オレンジ、牛乳	いわし、■豆腐、■油揚げ 生わかめ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 でんぷん、キャノラ油、ざらめ ごま油、じゃが芋、白ごま	生姜、大根、人参、長葱 こんにゃく、もやし、小松菜 オレンジ	816	30.5	23.6	119
18	金	終業式 給食なし							

※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・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	800	31.7
板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5