



令和8年5月献立表

板橋区立高島第二中学校

日	曜日	こ ン 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	金	中華おこわ、魚の西京焼き 野菜のごま和え、きよみオレンジ、牛乳	鶏肉、さわら、白みそ、牛乳	学校給食用米、もち米 ごま油、砂糖、白練ごま	人参、たけのこ水煮 生姜、干椎茸、小松菜 キャベツ、きよみ	754	35.9	24.1	99
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	振替休日							
7	木	麦ごはん、●焼きとり風煮(うずら卵) もずくの味噌汁、牛乳	鶏肉、●うずら卵、油揚げ もずく、絹ごし豆腐、牛乳 赤白みそ	学校給食用米、米粒麦 じゃがいも、キャノラ油 三温糖	生姜、長葱、玉葱 えのきたけ	812	32.6	27.3	115
8	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	マーガリンパン、薄力粉 じゃが芋、キャノラ油 パン粉、緑豆春雨、ゴマ油	ニンニク、人参、玉葱、レーズン 生姜、キャベツ、もやし、にら 粒コーン、きくらげ みかん缶、パイン缶	740	28.5	29.8	99
11	月	チキンライス、ツナコーンワカメのサラダ ●じゃが芋とチーズのオムレツ(鶏卵) きよみオレンジ、牛乳	鶏肉、●たまご、ベーコン チーズ、生わかめ、牛乳 ツナ油漬、牛乳	学校給食用米、バター キャノラ油、じゃが芋、砂糖 ごま油	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、キャベツ、胡瓜 粒コーン、きよみ	792	29.8	29.9	105
12	火	麦ごはん、カレイの葱味噌焼き 西湖豆腐、牛乳	カレイ、赤みそ、豆腐、牛乳 豚ひき肉	学校給食用米、米粒麦 砂糖、ごま油、白ごま キャノラ油、でんぷん	長葱、にんにく、生姜 人参、玉葱、干椎茸、にら たけのこ水煮、トマト	834	39.0	26.9	109
13	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 コールスローサラダ、牛乳	コンデンスミルク、鶏肉 調理用牛乳、チーズ 牛乳	食パン、バター、じゃが芋 キャノラ油、薄力粉、砂糖 生クリーム	ニンニク、パセリ、人参、玉葱 マッシュルーム、ブロッコリー グリーンピース、キャベツ、粒コーン	805	29.4	41.6	90
14	木	ジャージャン麺 白玉フルーツポンチ、牛乳	豚ひき肉、ひよこ豆 赤みそ、八丁みそ 絹ごし豆腐、牛乳	中華めん、ごま油、砂糖 キャノラ油、練ごま、白玉粉	ニンニク、生姜、玉葱、人参 タケノコ水煮、干椎茸、モヤシ 胡瓜、粒コーン、黄桃缶 パイン缶、みかん缶	819	31.1	22.9	131
15	金	●親子丼(鶏卵)、メヒカリの辛子揚げ 野菜のごまあえ、牛乳	鶏肉、なると、●たまご メヒカリ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、キャノラ油 白ごま、練りごま	玉葱、こんにゃく、干椎茸 グリーンピース、ニンニク、もやし 小松菜、人参、キャベツ	820	37.0	28.2	104
18	月	チリビーンズライス さいころサラダ、冷凍みかん、牛乳	豚ひき肉、大豆、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノラ油、砂糖、じゃが芋	ニンニク、生姜、セロリ、玉葱 人参、マッシュルーム、粒コーン トマトジュース、粒コーン、胡瓜 冷凍みかん	835	29.9	25.7	131
19	火	かけカレーうどん のり塩ビーンズポテト、牛乳	鶏肉、かまぼこ、大豆 あおさ、牛乳	うどん、キャノラ油、砂糖 でんぷん、じゃがいも	玉葱、人参、小松菜、長葱 きよみ	782	28.9	30.5	108
20	水	あしたばパン、ポテトグラタン ●えびとわかめのサラダ(えび)、牛乳	鶏肉、調理用牛乳 粉チーズ、●むきえび 生わかめ、牛乳	あしたばパン、キャノラ油 じゃが芋、薄力粉、バター パン粉、砂糖、ごま油	玉葱、人参、マッシュルーム パセリ、胡瓜、ブロッコリー キャベツ、レモン	738	31.7	33.9	89
21	木	そぼろビビンバ、わかめと豆腐のスープ ◆アーモンドスイートポテト(アーモンド) 牛乳	豚ひき肉、生わかめ 豆腐、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノラ油、砂糖、ごま油 白ごま澱粉、さつま芋 バター、生クリーム、◆アーモンド	生姜、にんにく、長葱 小松菜、人参、もやし 玉葱、えのきたけ	831	28.6	29.0	119
22	金	枝豆入わかめご飯、アジフライ、豚汁 牛乳	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	枝豆、人参、長葱、大根 こんにゃく、小松菜	786	36.4	23.8	109
25	月	麦ごはん、じゃこのカレーふりかけ 生揚げの五目煮、もやしのナムル、牛乳 【鉄分強化献立】	ちりめんじゃこ、生揚げ 豚肉、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、白ごま	玉葱、ニンニク、人参、干椎茸 たけのこ水煮、小松菜 生姜、もやし	810	33.9	25.5	113
26	火	きんぴらご飯、鯖の南部焼き ●かきたま汁(鶏卵)、きよみオレンジ 牛乳	豚ひき肉、さば、鶏肉 豆腐、生わかめ ●たまご、牛乳	学校給食用米、もち米 ごま油、砂糖、黒白ごま でんぷん	人参、ごぼう、干椎茸 さやいんげん、生姜 チンゲンサイ、長葱 きよみ	815	38.3	31.2	99
27	水	スパゲティミートソース トタテ村アスパラ入りグリーンサラダ りんごフルーツゼリー、牛乳 【とれたて村給食 山形県最上町アスパラ】	豚ひき肉、ひよこ豆 アガー、牛乳	スパゲッティ、キャノラ油 薄力粉、砂糖	玉葱、人参、ニンニク、生姜 セロリ、マッシュルーム、トマト缶 アスパラ、胡瓜、キャベツ、コーン リンゴジュース、パイン、ミカン缶	758	30.7	28.6	107
28	木	麦ごはん、やみつきふりかけ ●卵焼き(鶏卵)、肉じゃが、牛乳	刻みのり、鶏ひき肉 ●たまご、豚肉、牛乳	学校給食用米、米粒麦 ごま油、白ごま、キャノラ油 砂糖、じゃがいも	にんにく、玉葱、葉ねぎ こんにゃく、人参、干椎茸 さやいんげん	845	35.5	25.1	127
29	金	セサミトースト、鶏肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ、牛乳 【8年生 校外学習】	鶏肉、大豆、牛乳	食パン、バター、白練ごま キャノラ油、じゃが芋、砂糖	にんにく、セロリ、人参 玉葱、トマト缶、キャベツ きゅうり	781	32.3	38.1	91

※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。

🍷…エビカニ缶 ◆…ナッツ類 🍌…バナナ
●…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	798	32.7
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5