



令和8年6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	月	●あぶたま丼(鶏卵)、根菜の利休汁 小玉スイカ、牛乳	鶏肉、油揚げ、●たまご 豚肉、白みそ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん キャノ油、練りごま	玉葱、エリンギ、人参 大根、こんにやく、小松菜 小玉スイカ	788	32.3	27.6	105
2	火	キムチチャーハン じゃが芋とツナのカレーチーズ焼き わかめと豆腐のスープ、牛乳	豚肉、ツナ油漬、チーズ 生わかめ、豆腐、牛乳	学校給食用米、ごま油 キャノ油、白ごま、じゃが芋 マヨネーズ、でんぷん	玉葱、人参、ピーマン 白菜キムチ、えのきたけ	749	27.3	29.2	98
3	水	こぎつねご飯、魚のごま味噌焼き 野菜のごまあえ、みしょうかん、牛乳	鶏肉、油揚げ、魚(さけ) 白みそ(甘)、牛乳	学校給食用米、もち米 米粒麦、キャノ油、砂糖 白ごま、練りごま	人参、ごぼう、小松菜 キャベツ、もやし、美生柑	820	38.2	30.3	98
4	木	味噌ラーメン ◆アーモンドポテト(アーモンド)、牛乳 【B時程 給食時間12時25分】	豚肉、赤みそ(辛)、牛乳	中華めん、ごま油、砂糖 キャノ油、練りごま、水餃 さつま芋、◆アーモンド	にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、もやし にら、粒コーン	848	29.9	28.5	128
5	金	●きな粉豆乳トースト(鶏卵)、チリコンカン キャベツとコーンのコールスロー、牛乳 オレンジ 【鉄分強化献立】	豆乳、●たまご、きな粉 大豆、豚ひき肉 ベーコン、牛乳	食パン、砂糖、バター キャノ油、薄力粉、ざらめ	にんにく、セロリ、玉葱 人参、マッシュルーム、キャベツ トマト、粒コーン、オレンジ	809	35.7	39.2	91
8	月	麻婆豆腐丼、切干大根のナムル フルーツミルクゼリー、牛乳	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 キャノ油、砂糖、ごま油 でんぷん	にんにく、生姜、人参 長葱、ニラ、干椎茸、もやし タケノコ水煮、切干大根 小松菜、ミカン缶、パイ缶	788	29.1	24.7	115
9	火	スパゲティナポリタン ゆでひよこ豆のサラダ 🍌バナナブラウニー(バナナ)、牛乳	豚肉、ひよこ豆、牛乳 調理用牛乳	スパゲティ、バター キャノ油、砂糖、薄力粉	にんにく、玉葱、人参 マッシュルーム、ピーマン、胡瓜 トマト、キャベツ、🍌バナナ	795	30.0	30.6	110
10	水	いわしの蒲焼き丼、けんちん汁 もやしとわかめのナムル、牛乳 【B時程 給食時間12時25分】	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、キャノ油、砂糖 ごま油、じゃが芋、白ごま	生姜、大根、人参、長葱 コンニャク、もやし、小松菜	823	32.1	24.7	116
11	木	麦ごはん、梅ひじきふりかけ ●ひき肉入り卵焼き(鶏卵) 高野豆腐入り筑前煮、牛乳 【入梅】	ひじき、花かつお、鶏肉 鶏ひき肉、●たまご 高野豆腐、牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、三温糖、砂糖 キャノ油	カリカリ梅干し、玉葱 葉ねぎ、人参、タケノコ水煮 干椎茸、さやいんげん	783	35.7	27.7	99
12	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 りんご、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 キャノ油、じゃがいも	キャベツ、玉葱、人参 パセリ、りんご	802	28.7	34.9	106
15	月	わかめ入り五目うどん スパイシーポテトビーンズ、メロン、牛乳	鶏肉、生わかめ、油揚げ かまぼこ、大豆、牛乳	うどん、キャノ油、でんぷん じゃがいも	長葱、干し椎茸、人参 メロン	751	31.0	29.2	101
16	火	昆布ご飯、さわらのにんにく味噌焼き ●かきたま汁(鶏卵)、オレンジ、牛乳	刻み昆布、鶏肉、油揚げ さわら、赤みそ、豆腐 生わかめ、●たまご、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、砂糖、白ごま でんぷん	人参、にんにく、長葱 チンゲンサイ、オレンジ	776	40.0	30.1	88
17	水	期末考査1日目 給食なし							
18	木	期末考査2日目 給食なし							
19	金	ツナトースト、ポークビーンズ オレンジゼリー、牛乳 【期末考査3日目 給食時間12時25分】	ツナ油漬、豚肉、ベーコン 大豆、アガー、牛乳	食パン、炒め油、薄力粉 マヨネーズ、じゃが芋 キャノ油、バター、砂糖	パセリ、玉葱、レモン汁 セロリ、人参、トマト、粒コーン ミソジュース、ミカン缶	796	31.5	35.4	101
22	月	プルコギ丼 ゆで野菜サラダゴマソース 冷凍みかん、牛乳	豚肉、赤みそ(辛)、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、砂糖、でんぷん ごま油、白ごま、練りごま	玉葱、人参、もやし、にら りんご、にんにく、生姜 キャベツ、粒コーン、冷凍ミカン	780	29.3	22.5	119
23	火	麦ごはん、のりの佃煮 ししゃもフライ、豚汁、牛乳	刻みのり、ししゃも、豚肉 油揚げ、豆腐、赤白みそ 牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、薄力粉、パン粉 キャノ油、じゃがいも	人参、長葱、大根 こんにやく、小松菜	775	31.4	22.4	114
24	水	大豆のドライカレー、りんご、牛乳 板橋産じゃが芋のサラダマスタード風味 【ふれあい農園会給食 板橋産じゃが芋】	豚ひき肉、大豆、ベーコン 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 マッシュルーム、レーズン、りんご	848	28.1	26.2	135
25	木	ポテトピラフ、魚のコーンフレーク焼き 豆と野菜のトマトスープ煮、牛乳	ポンスラム、たら、鶏肉 チーズ、鶏肉、ひよこ豆 牛乳	学校給食用米、バター、砂糖 キャノ油、じゃが芋、パン粉 マヨネーズ、コーンフレーク、ペンネ	ニンニク、生姜、セロリ、人参 玉葱、キャベツ、サヤインゲン トマトピューレ	799	36.6	24.1	111
26	金	黒糖パン、かぼちゃのグラタン 🍷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	黒砂糖パン、キャノ油 薄力粉、バター、ごま油 パン粉、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム かぼちゃ、パセリ、胡瓜、キャベツ ブロッコリー、レモン汁	759	31.6	32.8	95
29	月	カレーピラフ ●じゃが芋とチーズのオムレツ(鶏卵) 春雨ソテー、牛乳	鶏肉、●たまご、牛乳 鶏ひき肉、チーズ、豚肉	学校給食用米、米粒麦 バター、キャノ油、じゃが芋 緑豆春雨、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、生姜、キャベツ モヤシ、ニラ、粒コーン、きくらげ	767	30.1	29.4	100
30	火	麦ごはん ●生揚げとキャベツの中華煮(うずら卵) もやしのナムル、冷凍みかん、牛乳	豚肉、●うずら卵水煮 赤みそ、生揚げ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、砂糖、でんぷん 白ごま、三温糖、ごま油	ニンニク、生姜、人参、キャベツ タケノコ、干椎茸、チンゲンサイ 長葱、もやし、冷凍みかん	816	33.6	27.5	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。

🍌…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	794	32.1
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5