



令和6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)
1	月	ポテトピラフ、魚のコーンフレーク焼き トマトと卵のスープ、牛乳	ポンレスハム,ホキ 粉チーズ,ベーコン たまご,牛乳	学校給食用米,キャノラ油 じゃがいも,バター マヨネーズ,パン粉 コーンフレーク,でんぶん	セロリー,キャベツ,玉葱 トマト,パセリ	797	31.5	31.5
2	火	麦ごはん、じゃこのカレーふりかけ ■生揚げの五目煮(生揚げ) もやしのナムル、牛乳 【◆鉄分強化献立の日】	ちりめんじやこ, ■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 でんぶん,白ごま,三温糖	玉葱,にんにく,人参,生姜 たけのこ水煮,干し椎茸 小松菜,もやし	810	33.9	25.5
3	水	◆ビスキュイパン(アーモンド) ■ポークビーンズ(大豆)、メロン、牛乳	たまご,豚肉,ベーコン ■大豆,牛乳	ミルクパン,バター,砂糖 薄力粉,◆アーモンド じゃが芋,ざらめ,キャノラ油	セロリー,人参,玉葱 トマトピューレ,メロン	811	32.7	31.8
4	木	チキンライス、じゃが芋とチーズのオムレツ ゆでひよこ豆のサラダ、牛乳 【B時程 給食時間12時25分】	鶏肉,たまご,ベーコン 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,にんにく セロリ,人参,玉葱,キャベツ グリンピース,きゅうり マッシュルーム	790	28.6	30.7
5	金	五目ちらし寿司、魚(むつ)の西京焼き ■かきたま汁(豆腐)、牛乳	むつ,白みそ,鶏肉,■豆腐 生わかめ,たまご,牛乳	学校給食用米,白ごま 砂糖,でんぶん	人参,れんこん,干し椎茸 かんぴょう,さやいんげん 小松菜,長葱	795	35.1	22.7
8	月	麦ごはん、さばの南部焼き、五目きんぴら ■もずくの味噌汁(豆腐、油揚げ)、牛乳	さば,さつま揚げ,もずく ■油揚げ,■絹ごし豆腐 赤白みそ,牛乳	学校給食用米,米粒麦 三温糖,白黒ごま,ごま油 キャノラ油,じゃがいも	生姜,れんこん,人参 こんにゃく,さやいんげん 玉葱,えのきだけ	767	33.2	26.3
9	火	ジャージャン麺、牛乳 ■板橋じゃが芋のり塩ボーテビーンズ(大豆) 【ふれあい農園会給食 板橋じゃが芋】	豚ひき肉,ひよこ豆 赤みそ,八丁みそ ■大豆,あおさ,牛乳	むし中華めん,ごま油 キャノラ油,砂糖,練りごま でんぶん,じゃがいも	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	808	33.6	31.7
10	水	■麻婆豆腐丼(豆腐)、野菜のごまあえ りんごフルーツゼリー、牛乳	■冷凍豆腐,豚ひき肉 赤みそ,八丁みそ アガー,牛乳	学校給食用米,米粒麦 キャノラ油,砂糖,ごま油 でんぶん,白練りごま	にんにく,生姜,人参,長葱 にら,干し椎茸,たけのこ 小松菜,キャベツ,もやし りんごジュース,ハイミカン	787	29.2	24.1
11	木	麦ごはん、のりの佃煮 ■シシャモスパイス揚げと竹輪磯辺揚げ(シシャモ) ■豚汁(油揚げ、豆腐)、牛乳 【7年生校外学習】	のり,きししゃも,焼き竹輪 あおさ,豚肉,■油揚げ ■豆腐,赤白みそ,牛乳	学校給食用米,米粒麦 砂糖,でんぶん,薄力粉 キャノラ油	にんにく,人参,長葱,大根 こんにゃく,小松菜	794	32.1	27.1
12	金	茄子とひき肉のトマトソーススパゲティ じゃが芋とツナのカレーチーズ焼 キャベツのコールスロー、牛乳	豚ひき肉,赤みそ チーズ,ツナ油漬,牛乳	スパゲッティ,キャノラ油 砂糖,じゃが芋,マヨネーズ	にんにく,生姜,玉葱,人参 ボイルトマト,トマトピュレ なす,キャベツ	779	30.7	34.9
15	月	海の日						
16	火	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 でんぶん,キャノラ油,さとう 赤ざらめ,ごま油 じゃがいも,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
17	水	黒糖パン、長野産玉葱とかぼちゃのグラタン 洋風卵スープ、冷凍みかん、牛乳 【とれたて村給食 長野県産玉葱】	鶏肉,調理用牛乳,チーズ ベーコン,たまご,牛乳	黒コッペパン,キャノラ油 薄力粉,バター,パン粉 生クリーム	玉葱,かぼちゃ,にんにく マッシュルーム,セロリ,人参 キャベツ,冷凍みかん	804	31.1	35.0
18	木	夏野菜のカレーライス ツナコーンわかめのサラダ 小玉すいか、牛乳 【一学期給食 最終日】	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,グリンピース レーズン,キャベツ,きゅうり 粒コーン,すいか	859	28.9	26.5
19	金	終業式						
21	日	夏季休業 始まり						

※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・コアサリ ◆…魚卵を含む小魚類 ■…大豆・大豆製品 ◆…ナツツ類 を含みます。

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	800	31.6
板橋区摂取基準	772	32.8

◆鉄分強化献立