



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	ボンレスハム、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、でんぷん	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、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 グリーンピース、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、でんぷん	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、えのきたけ	767	33.2	26.3
9	火	ジャージャン麺、牛乳 ■板橋じゃが芋ののり塩ポテビーンズ(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 でんぷん、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 でんぷん、白練りごま	にんにく、生姜、人参、長葱 にら、干椎茸、たけのこ 小松菜、キャベツ、もやし リンゴジュース、パイン、ミカン	787	29.2	24.1
11	木	麦ごはん、のりの佃煮 🍷シヤモスパイン揚げと竹輪磯辺揚げ(シヤモ) ■豚汁(油揚げ、豆腐)、牛乳 【7年生校外学習】	のり、🍷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、でんぷん、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、トマトピューレ 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酢あえ、牛乳	いわし、■豆腐、■油揚げ 牛乳	学校給食用米、米粒麦 でんぷん、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、グリーンピース 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・タコ・アサリ 🍱…魚卵を含む小魚類 ■…大豆・大豆製品 ◆…ナッツ類 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	31.6
板橋区摂取基準	772	32.8