



4月分献立表

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	写真		献立名	写真
6 (木)	始業式		19 (水)	焼きうどん 牛乳 呉汁 さつまいものくず餅揚げ 果物	
7 (金)	小松菜豚みそ丼 牛乳 味噌汁 ピーチヨーグルト		20 (木)	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ ツナ大根	
10 (月)	赤飯 ジョア イナダの照焼 れんこんのきんぴら じんだ味噌汁		21 (金)	たけのご飯 牛乳 ししゃものフリッター 豚汁 草団子	
11 (火)	パセリご飯 牛乳 野菜コロッケ ポイルキャベツ ワンタンスープ		24 (月)	二色揚げパン(ｷｯｼﾞ) 牛乳 白菜のクリーム煮 果物	
12 (水)	こまツナトースト 牛乳 ホワイトシチュー 焼肉サラダ		25 (火)	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 焼きししゃも 突きｺﾝﾔｸｼﾏﾝ のﾋﾞﾘｶﾗ炒め けんちん汁	
13 (木)	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 糸こんにゃくとﾋﾞｰﾝのおかか煮 いものこ汁 果物		26 (水)	タンメン 牛乳 サモサ 果物	
14 (金)	人参バターライス 牛乳 揚げ鶏とかぼちゃのﾋﾟｯｼﾞｰ ポテトサラダ イタリアンスｰﾌﾟ		27 (木)	ソースカツ丼 牛乳 田舎汁 果物	
17 (月)	いなりご飯 牛乳 魚の若草揚げ 和風煮浸し 味噌けんちん汁		28 (金)	わかめご飯 牛乳 干草焼き 野菜のからし醤油煮 胡麻汁 果物	
18 (火)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ みかんヨーグルト				





5月分献立表

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	写真	献立名	写真
1 (月)	開校記念日		17 (水) かおりご飯 牛乳 さばの塩焼き 田舎汁 小松菜と豚肉の炒め物	
2 (火)	4月29日(土)分振替休業日		18 (木) ポークカレー 牛乳 手作り福神漬 みかんヨーグルト	
3 (水)	憲法記念日		19 (金) ご飯 牛乳 麻婆春雨 鶏肉の唐揚げごまソース 呉汁	
4 (木)	みどりの日		20 (土) 土曜授業フランチ (給食はありません)	
5 (金)	こどもの日		22 (月) 黒砂糖パン&ダイスチーズパン 牛乳 シャクシュカ コーンポタージュ グリーンサラダ	
8 (月)	米粉パン&チョコチップパン 牛乳 カレーシチュー レンコンチップのハニーサラダ		23 (火) エビピラフ 牛乳 鶏肉と青大豆の甘辛 オニオンスープ	
9 (火)	豆まめじゃごご飯 牛乳 ぶり大根 すいとん 果物		24 (水) 豚肉のしぐれご飯 ジョア さばのごま竜田揚げ キャベツの甘酢漬 むらくも汁	
10 (水)	麦ご飯 牛乳 肉じゃが ししゃもの二色ごま天ぷら 小松菜の磯和え		25 (木) 麦ご飯 牛乳 卵焼き ひじきの炒め煮 利休汁	
11 (木)	ザーサイご飯 牛乳 厚揚げのチリソースかけ 中華風卵スープ		26 (金) 鮭のカレーフライ野菜丼 牛乳 塩豚汁 果物	
12 (金)	沖縄風混ぜご飯 牛乳 豚肉の味噌煮 サーターアングギー 果物		29 (月) 切干大根ご飯 牛乳 鶏肉の揚げしんじょ こんにゃくのおかか煮 果物	
15 (月)	中間考査1日目		30 (火) 高菜ご飯 牛乳 魚の香味焼き 野菜のごま酢味噌 じんだ味噌汁	
16 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 コーンスープ 抹茶ケーキ		31 (水) 炒めそばチンジャオロース 牛乳 ワンタンスープ フルーツヨーグルト	



6月分献立表

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	写真		献立名	写真
1 (木)	小松菜そぼろ丼 牛乳 ツナ入卵焼き オレンジポンチ		16 (金)	ポークカレー 牛乳 海藻サラダ 角切りんごヨーグルト	
2 (金)	かみかみわかめご飯 牛乳 アジとししゃもの梅南蛮漬け ごま和え むらくも汁		17 (土)	土曜授業フラシ (給食はありません)	
3 (土)	運動会(お弁当持参です)		19 (月)	ピザトースト 牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ	
5 (月)	5日(土)運動会振替休業日		20 (火)	ガーリックライス 牛乳 チーズポテトの包み揚げ オニオンスープ コーヒー-サラダ	
6 (火)	とりご飯 牛乳 さつま汁 儀助(ぎすけ)煮		21 (水)	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ スペイン風にんにくスープ 果物	
7 (水)	ハチミツトースト&あしたばパン 牛乳 大豆のミネストローネ ジャーマンポテト		22 (木)	わかめご飯 発酵乳 鯖の塩焼き 焼きししゃも 煮浸し 味噌けんちん汁	
8 (木)	昆布ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 豚汁		23 (金)	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 大豆のツリツリ揚げ 味噌汁	
9 (金)	麦ご飯 牛乳 タッカンジョン 塩ナムル わかめスープ		26 (月)	期末考査 1日目	
12 (月)	梅ご飯 牛乳 揚げ大豆の酢豚 きゅうりの中華漬け		27 (火)	期末考査 2日目	
13 (火)	麦ご飯 ジャコとピ-マのふりかけ 牛乳 生揚げの味噌煮 果物		28 (水)	スパゲティラタトゥイユ 牛乳 豆マメまめスープ キャラメルポテト	
14 (水)	ジャージャー麺 牛乳 じゃがいもの唐揚げバジル風味 ホワイトポンチ		29 (木)	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 魚のごま醤油焼き 田舎汁 かんぴょうとひじきの油炒め	
15 (木)	生姜ご飯 鰯のさんが焼き 切干大根の炒め煮 かんぴょうの卵とじ汁 牛乳		30 (金)	かき揚げ丼 牛乳 八杯汁 トマトときゅうりのサラダ	





7月分献立表

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	写真		献立名	写真
3月 (月)	二色揚げパン (わか・ココア) 牛乳 スープ煮 フルーツヨーグルト		13 (木)	もろこしじゃこの混ぜご飯 牛乳 鮭の塩焼き いりどり 呉汁	
4 (火)	メキシカンライス 牛乳 モチコチキン ABCスープ		14 (金)	夏野菜のカレー 牛乳 糸寒天のサラダ ピーチヨーグルト	
5 (水)	枝豆ご飯 牛乳 こまつな豆腐ナゲット ひじきのごまサラダ しんだ味噌汁		15 (土)	土曜授業フラシ (給食はあいません)	
6 (木)	ゆかりご飯 牛乳 千草焼き 野菜のごま酢味噌 味噌汁		17 (月)	海の日	
7 (金)	五目寿司 牛乳 魚の南部揚げ セタ汁 果物		18 (火)	イワシの蒲焼き丼 牛乳 キャベツの甘酢漬け さつま汁	
10 (月)	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ごまじゃこ和え 味噌けんちん汁		19 (水)	パングラタン 牛乳 ペンネアラビアータ 夏野菜のポターージュ	
11 (火)	ごぼう入りピラフ 牛乳 シェパードパイ オニオンスープ		20 (木)	終業式 (2学期の給食開始は9月4日(月)です。)	
12 (水)	冷やし五目うどん 牛乳 ししゃも二色ごま天ぷら フルーツパンチ				



9月分献立表

板橋区立板橋第一中学校

献立名	写真	献立名	写真
8 食べ残しをなくそう 始業式		16 土曜授業プラン (給食はありません)	
4 月 チリドッグ シナモントースト 牛乳 パンプキンシチュー カラフルサラダ		18 月 敬老の日	9 産地を応援しよう
5 火 麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のハリハリ和え 胡麻汁		19 火 ★キムチ炒飯 牛乳 魚とチーズの包み揚げ 塩ナムル ワンタンスープ	写真なし
6 水 ★ポークカレー 牛乳 パリパリ海藻サラダ ピーチヨーグルト		20 水 ジャムサンド あんパン 牛乳 揚げ鶏とカボチャの和ッソ コーンポタージュ	
7 木 人参ご飯 発酵乳 厚揚げの野菜あんかけ 団子汁		21 木 中間考査1日目	
8 金 かおりご飯 牛乳 春巻き 菊花おひたし ナスの炒め揚げ味噌汁 果物		22 金 中華丼 牛乳 黄花湯 (杯ソバツ) 開口笑 果物	
11 月 広東めん 牛乳 鶏肉の唐揚げごまソース フルーツみつ豆		25 月 麦ご飯 ひじきふりかけ 牛乳 かつ入卵焼き 野菜のそぼろ煮 蓮根と小松菜のごま和え	
12 火 どんとろけめし 牛乳 いもこん煮 揚げししゃも 大豆のしゃりしゃり揚げ		26 火 あんかけ炒飯 牛乳 中華スープ さつまいものくず餅揚げ	
13 水 柳川丼 牛乳 田舎汁 果物		27 水 スパゲティナポリタン 牛乳 コーンスープ ココアケーキ	
14 木 ハヤシライス 牛乳 エチオピア風野菜のサラダ 果物		28 木 菜飯 牛乳 魚の唐揚げ梅ソース むらくも汁 野菜のわさびドレッシング	
15 金 ひじきご飯 牛乳 いかとししゃもの南蛮漬け 豚汁		29 金 里芋ご飯 牛乳 月見団子 呉汁	



10月分献立表

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	写真		献立名	写真
2 (月)	麦ご飯 牛乳 魚のオーロラソース 突きこんとシメジのピリ辛炒め かぼらいすいとん汁		17 (火)	豚丼 オレンジジュース 呉汁 野菜のごま醤油煮	
3 (火)	ひよこ豆のピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ ホパイワダ 白いんげんのポターージュ		18 (水)	青大豆入りわかめご飯 牛乳 鶏肉と厚揚げのうま煮 こっばなます	
4 (水)	★ジャージャー麺 牛乳 ししゃもの二色揚げ 卵スープ		19 (木)	きのこご飯 牛乳 鯖の塩焼き 田舎汁 小松菜の辛子和え	
5 (木)	麦ご飯 牛乳 利休汁 じゃがいもの肉団子もどき		20 (金)	ターメリックライス 牛乳 フェジョアーダ ダブーリ バナナのフリッター	
6 (金)	ポークカレー 牛乳 パリパリ海藻サラダ みかんヨーグルト		23 (月)	麦ご飯 発酵乳 鮭フライマスタードソース ホイルキャベツ 豆腐団子のきのこ汁	
7 (土)	土曜授業プラン (給食はありません)		24 (火)	茎わかめご飯 牛乳 干草焼き 切干大根のオスターソース炒め 豚汁	
9 (月)	スポーツの日		25 (水)	ツナとシメジのスパゲティ 牛乳 ポテトポターージュ 甘夏サラダ	
10 (火)	玄米ご飯 牛乳 鯖のごま竜田揚げ 蓮根のきんぴら けんちん汁		26 (木)	しゃあしゃあ 牛乳 鶏肉の照り焼き こんにゃくのおかか煮 果物	
11 (水)	二色サンド 牛乳 コーンスープ パンネのラザニア風		27 (金)	栗ご飯 牛乳 肉巻き キノコポテトサラダ かき玉汁	
12 (木)	麦ご飯 牛乳 つくね焼き 茎若布の炒め煮 豆腐のうま煮		30 (月)	★ラーメン 牛乳 揚げギョウザ オレンジポンチ	
13 (金)	みそビビンバ 牛乳 ビーフンスープ 地瓜球 (サツマイモボール)		31 (月)	チキンライス 牛乳 カボチャのポターージュ マセドアンサラダ	
16 (月)	★二色揚げパン 牛乳 ミネストローネ 焼肉サラダ				



11月分献立表

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	写真		献立名	写真
1 (火)	バエリア 牛乳 ジュリアンスープ 紅茶のケーキ		17 (金)	麦ご飯 牛乳 肉豆腐 野菜のごま酢味噌 果物	
2 (水)	菜飯 牛乳 卵焼き 胡麻汁 豚肉のキムチ炒め		18 (土)	土曜授業フラン (給食はありません)	
3 (金)	文化の日		20 (月)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ 角切りりんごヨーグルト	
6 (月)	バタートースト&チーズトースト 牛乳 コーンシチュー 冷しゃぶサラダ		21 (火)	わかめご飯 発酵乳 さばの塩焼き 焼きししゃも 煮浸し じんだ味噌汁	
7 (火)	きんぴらご飯 牛乳 里芋コロッケ コールスローサラダ 豚汁		22 (水)	こまつナトースト 牛乳 ポークシチュー ホワイトボンチ	
8 (水)	★カレーうどん 牛乳 鶏肉の米粉から揚げ ひじきのマリネ 果物		23 (木)	勤労感謝の日	
9 (木)	麦ご飯 牛乳 松風焼き 茎わかめの炒め煮 さつま汁		24 (金)	麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 かつおのごま竜田揚げ 味噌けんちん汁 土佐漬け	
10 (金)	韓国風すき焼き丼 牛乳 かきたま汁 小松菜ドーナツ		27 (月)	五目中華ご飯 牛乳 いかと青大豆の甘辛 豆腐団子のスープ	
13 (月)	麦ご飯 牛乳 鶏肉の七味焼き スンドゥッチゲ 野菜のごま醤油煮		28 (火)	パセリご飯 牛乳 チーズポテトの包み揚げ オニオンスープ グリーンサラダ	
14 (火)	期末考査1日目		29 (水)	おろしスパゲティ 牛乳 大豆のミネストローネ風 果物	
15 (水)	期末考査2日目		30 (木)	麦ご飯 牛乳 魚の西京焼き こっばなます きりたんぼ汁	
16 (木)	四川風小松菜丼 牛乳 大豆とジャコのポリポリ揚げ 中華スープ				



12月分献立表

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	写真		献立名	写真
1 (金)	麦ご飯 牛乳 モチコチキン コールスローサラダ ガンボスープ		14 (木)	揚げ大豆ご飯 牛乳 ぶり大根 さつまい 果物	
4 (月)	バターロールパン 牛乳 マカロニグ ヲン イタリアンスープ インディアンサラダ		15 (金)	ポークカレー 牛乳 わかめサラダ ピーチヨーグルト	
5 (火)	親子丼 牛乳 呉汁 大根ときゅうりの炒め物		18 (月)	ジャンバラヤ 発酵乳 カラフルサラダ ヌイユスープ	
6 (水)	ゆかりご飯 牛乳 れんこんハンバーグ 野菜のごま炒め むらくも汁		19 (火)	麻婆丼 牛乳 中華風卵スープ 春雨サラダ	
7 (木)	エビピラフ 牛乳 野菜ソースのファルファッレ 人参ポタージュ		20 (水)	けんちんうどん 牛乳 大学いも 野菜のわさびドレッシング	
8 (金)	高菜ご飯 牛乳 魚の香味焼き 小松菜のみぞれ和え ふんぎ汁 果物		21 (木)	かおりご飯 牛乳 肉じゃが ししゃもの二色ごま天ぷら 小松菜の磯和え 果物	
11 (月)	★とんこつ風ラーメン 牛乳 鶏の唐揚げレモン風味 マセドアンサラダ		22 (金)	麦ご飯 牛乳 サバの塩焼き 冬至もち ゆず香和え かんぴょうの卵とじ汁	
12 (火)	麦ご飯 牛乳 魚のケチャップ煮 中華サラダ		25 (金)	終業式 (3学期の給食は1月10日から始まります)	
13 (水)	ルーローハン 牛乳 大根と人参のスープ さつまいもとごまのケーキ				



1月分献立表

板橋区立板橋第一中学校

献立名	写真	献立名	写真
9 (火) 始業式 		20 (土) 土曜授業フラシ (給食はありません)	
10 (水) あげほのご飯 牛乳 ししゃものフリッター 煮しめ 白玉雑煮 果物		22 (月) 生姜ご飯 牛乳 干草焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮	
11 (木) スパゲティミートソース 牛乳 コーンスープ スイートポテト		23 (火) ★味噌ラーメン 牛乳 大学かぼちゃ かぶの浅漬け 果物	
12 (金) ブルコギ丼 牛乳 ツナ大根 わかめスープ		24 (水) 麦ご飯 ひじきとツナの佃煮 牛乳 鮭の塩焼き すいとん はりはり漬け	
15 (月) 小豆ご飯 牛乳 さばの揚げおろし煮 莖若布の炒め煮 じんだ味噌汁		25 (木) カツ丼 発酵乳 さつま汁 果物	
16 (火) 切干大根ご飯 牛乳 ホッケの塩焼き 焼きししゃも 和風サラダ 味噌けんちん汁		26 (金) 深川めし 牛乳 さつま揚げ 明日葉のごま和え ちゃんこ汁	
17 (水) ジャムマーガリンサンド 牛乳 白菜のクリーム煮 オレンジボンチ		29 (月) ★きなこ揚げパン 牛乳 スープ煮 焼肉サラダ	
18 (木) 炊き込みご飯 牛乳 いわしハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物		30 (火) ポークカレー 牛乳 ジャコ入り海藻サラダ フルーツヨーグルト	
19 (金) 麦ご飯 牛乳 すき焼き風煮 イカのフリッター 野菜のごま醤油煮		31 (水) かつおめし 牛乳 真珠団子 田舎汁	



2月分献立表

板橋区立板橋第一中学校

献立名	写真	献立名	写真
1 (木) こぎつねご飯 牛乳 打ち豆汁 鬼まんじゅう		16 (金) チキンカレー 牛乳 ジャコ大根サラダ 角切りりんごヨーグルト	写真なし
2 (金) 麦ご飯 牛乳 魚のオーロラソース どさんこ汁 果物		土曜授業フラシ (給食はありません)	
5 (月) ご飯 発酵乳 豚肉の米粉竜田揚げ 麻婆春雨 呉汁		19 (月) セルフカツバーガー 牛乳 ワンタンスープ バイクドチーズケーキ 果物	
6 (火) ジャコご飯 牛乳 野菜のそぼろ煮 いろいろごまがらめ		20 (火) さぶらぎご飯 牛乳 卵焼き ひじきの炒め煮 八杯汁	
7 (水) ほうとう 牛乳 鶏肉の唐揚げ フルーツみつ豆		21 (水) 麦ご飯 牛乳 魚の中華風唐辛子炒め 胡麻汁 果物	
8 (木) 梅ご飯 牛乳 四川豆腐 焼きリンゴ		22 (木) 菜飯 牛乳 鶏肉の味噌煮 シシャモの二色ごま天ぷら 煮びたし	
9 (金) クッパ 牛乳 ポテトぎょうざ 塩ナムル		23 (金) 天皇誕生日	
12 (月) 建国記念の日		26 (月) 学年末考査1日目	
13 (火) ザーサイご飯 牛乳 厚揚げ豆腐のチリソース 中華風コーンスープ		27 (火) チンジャオロース丼 牛乳 五目スープ 華風漬け 果物	
14 (水) チョコかけパソ ブルベリーグラムサンド 牛乳 大豆のミネストローネ風 フレンチサラダ		28 (水) ツナとトマトのスパゲティ じゃがいもの唐揚げバジル風味 ホットココア	
15 (木) 青大豆入りわかめご飯 牛乳 魚のあずま煮 さつま汁 きゃべつの甘酢漬け		29 (木) ガーリックライス 牛乳 ハンバーグ 豚汁 小松菜とキノコのソテー	



3月分献立表

板橋区立板橋第一中学校

	献立名	写真		献立名	写真
1 (金)	豆腐めし 牛乳 いかの香味焼き キャベツのからし醤油 味噌汁		14 (木)	麻婆丼 牛乳 中華スープ ジャガもち	
4 (月)	二色揚げパン(きなこ・ココア) 牛乳 コーンシチュー コールスローサラダ		15 (金)	赤飯 発酵乳 プリの照り焼き くきわかめの炒め煮 むらくも汁	
5 (火)	ごまふりご飯 牛乳 卵焼き ナムル風煮浸し なめこ汁		18 (月)	卒業式	
6 (水)	キムチラーメン 牛乳 鶏肉の揚げしんじょ フルーツポンチ		19 (火)	豚肉のしぐれご飯 牛乳 焼きししゃも 和風サラダ 呉汁	
7 (木)	ルーローハン(魯肉飯) 牛乳 卵スープ さつまいもボール(地瓜球)		20 (水)	春分の日	
8 (金)	わかめご飯 牛乳 中華うま煮 野菜のごま酢味噌		21 (木)	高菜ご飯 牛乳 豚肉と白菜の卵とじ 田舎汁	
11 (月)	ポークカレー 牛乳 わかめサラダ 果物		22 (金)	麦ご飯 牛乳 いかの更紗揚げ 突きこんとシメジのピリ辛炒め 味噌汁	
12 (火)	麦ご飯 牛乳 鯖の塩焼き もやしの和風煮浸し 利休汁		25 (月)	修了式	
13 (水)	バタートースト シナモントースト 牛乳 ホワイトシチュー 焼肉サラダ				

