

5月 給食献立表

令和6年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質脂質
	主食	飲み物	おかず				
1水	ご飯		高野豆腐の卵とし切り干し大根のナムル 抹茶ムース 八十八夜	米,砂糖,白ごま,ごま油,★生クリーム	鶏肉,高野豆腐,★たまご,★調理用牛乳,アガー,★牛乳	だけのご水煮,しらたき,人参,玉葱,さやいんげん,切干し大根,小松菜,もやし,生姜	857 kcal 33.3 g 30.4 g
2木	ご飯		赤魚のねぎ味噌焼き 白玉入り田舎汁 じゃごごまあえ	米,砂糖,油,白玉団子,でんぶん,練りごま,白ごま	★あかうお,赤みそ(辛),鶏肉,生揚げ,★ちりめんじゃこ,★牛乳	生姜,長葱,ごぼう,大根,こんにゃく,人参,小松菜,キャベツ	756 kcal 33.6 g 17.8 g
7火	あぶたま丼		沢煮椀 夕焼けゼリー	米,砂糖,でんぶん,炒め油	鶏肉,★たまご,油揚げ,豚肉,生わかめ,粉寒天,★牛乳	玉葱,人参,大根,だけのご水煮,長葱,水菜,オレンジジュース	808 kcal 30.8 g 24.4 g
8水	きなこ揚げパン		米粉ワントンのスープ 大豆の甘辛サラダ	★ミルクパン,砂糖,★揚げ油,米粉ワントン,炒め油,ごま油,油	きな粉,豚肉,★ちりめんじゃこ,大豆,★牛乳	人参,りょくとうもやし,しめじ,長葱,白菜,小松菜,きゅうり,キャベツ,粒コーン缶,玉葱	769 kcal 33.0 g 29.9 g
9木	五目あんかけ焼きそば		タピオカのココナッツミルク	★むし中華麺,炒め油,砂糖,でんぶん,ごま油,タピオカパール	豚肉,★うすら卵水煮,★いか,★調理用牛乳,★牛乳	にんにく,生姜,人参,玉葱,だけのご水煮,干し椎茸,キャベツ,チンゲンサイ,もやし,きくらげ,長葱,みかん缶,黄桃缶,パイン缶,★ココナッツミルク	753 kcal 32.9 g 24.4 g
10金	ご飯 ひじきふりかけ		鯖の韓国風焼き ワカメスープ 大豆のかりんとう	米,三温糖,白ごま,砂糖,ごま油,でんぶん,★揚げ油,黒砂糖	ひじき,★花かつお,★さば,鶏肉,冷凍豆腐,生わかめ,大豆,きな粉,★牛乳	生姜,にんにく,長葱,人参,えのきたけ,小松菜	868 kcal 38.5 g 32.1 g
13月	きなこ豆乳トースト		ポークビーンズ 白菜わかめツナサラダ	★食パン,砂糖,★バター,油,じゃがいも,赤ざらめ,★小麦粉,白ごま	きな粉,豆乳,★たまご,豚肉,ベーコン,大豆,レンズ豆,乾燥わかめ,★ツナ油漬,★牛乳	セロリ,人参,玉葱,トマトピューレ,小松菜,白菜,生姜,にんにく	796 kcal 35.2 g 34.2 g
14火	カレー南蛮うどん		和風サラダ 大学芋	★冷凍うどん,油,でんぶん,砂糖,ごま油,さつまいも,★揚げ油,水あめ,黒ごま	豚肉,★うすら卵水煮,★なると,★牛乳	玉葱,人参,小松菜,長葱,白菜,りょくとうもやし,ブロッコリー	804 kcal 28.1 g 25.0 g
15水	ご飯		新じゃがのそぼろ煮 にぎすのさらさ揚げ 小松菜のおかかあえ	米,じゃがいも,炒め油,三温糖,でんぶん,★揚げ油,白ごま	豚ひき肉,★ししゃも,★花かつお,★牛乳	生姜,人参,玉葱,さやいんげん,小松菜,キャベツ	792 kcal 30.8 g 22.7 g
16木	麻婆豆腐丼		ハンサンスウ 果物(なつみ)	米,★米粒麦,油,砂糖,ごま油,でんぶん,緑豆春雨(乾),三温糖,白すりごま	冷凍豆腐,豚ひき肉,大豆ミート,赤みそ(辛),★牛乳	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸,だけのご水煮,もやし,きゅうり,キャベツ,みかん(なつみ)	758 kcal 28.5 g 22.2 g
17金	ご飯		かつおのアーモンドかりんと揚げ 野菜の生姜あえ さつまいもの味噌汁	米,★揚げ油,でんぶん,三温糖,★アーモンド細切り,さつまいも	★かつお,油揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛),★牛乳	生姜,にんにく,キャベツ,人参,長葱,大根,小松菜	796 kcal 33.7 g 18.5 g
20月	サバマヨドッグ		鶏肉のポトフ ヨーグルト	★ミルクパン,炒め油,マヨネーズ(卵不使用),じゃがいも	★さば(水煮),★ピザチーズ,鶏肉,★ソファール元気ヨーグルト,★牛乳	玉葱,らっきょう(甘酢漬),粒コーン缶,にんにく,生姜,人参,キャベツ,こんにゃく,セロリ,さやいんげん	757 kcal 33.7 g 33.8 g
21火	キムチチャーハン		おこげのスープ 杏仁豆腐	米,ごま油,白ごま,砂糖,おこげ(トール),★揚げ油,炒め油,でんぶん,★生クリーム	焼き豚,豚肉,鶏肉,★うすら卵水煮,粉寒天,★調理用牛乳,★牛乳	人参,長葱,白菜キムチ,生姜,にんにく,玉葱,キャベツ,りょくとうもやし,小松菜,みかん缶	821 kcal 29.6 g 29.1 g
22水	防災備蓄活用献立 ~ アルファ米 ~						
	アルファ米(わかめ)		豚汁 型抜きチーズ 果物(バナナ)	アルファ化米,ごま油,じゃがいも	豚肉,油揚げ,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛),★プロセスチーズ,★牛乳	人参,ごぼう,長葱,大根,こんにゃく,バナナ	783 kcal 26.8 g 20.1 g
23木	ご飯 小松菜のふりかけ		あじの香味焼 けんちん汁 きなこもち	米,油,白ごま,砂糖,ごま油,炒め油,じゃがいも,白玉団子	★ちりめんじゃこ,★あじ,鶏肉,冷凍生揚げ,きな粉,★牛乳	小松菜,生姜,玉葱,ごぼう,人参,長葱,こんにゃく,大根	852 kcal 38.9 g 22.5 g
24金	北海道応援献立 ~ ほたて ~						
	ほたてと小松菜のクリームパスタ		グリーンサラダ 果物(メロン)	★スパゲッティ,油,炒め油,★小麦粉,★バター,★生クリーム,砂糖	★ほたて,ベーコン,★調理用牛乳,★粉チーズ,★牛乳	人参,玉葱,小松菜,ぶなしめじ,にんにく,キャベツ,きゅうり,グリーンアスパラ,メロン	748 kcal 32.1 g 30.3 g
27月	フィッシュバーガー(セルフ)		マッシュポテト かぶときゃべつスープ	★ミルクパン,★小麦粉,★ソフトパン粉,★揚げ油,じゃがいも,★バター,炒め油	★ホキ,★たまご,★調理用牛乳,ベーコン,★牛乳	粒コーン缶,玉葱,人参,キャベツ,かぶ,チンゲンサイ,生姜,にんにく	749 kcal 33.1 g 30.1 g
28火	ご飯		家常豆腐 白菜のおかかあえ 果物(冷凍みかん)	米,炒め油,砂糖,でんぶん,ごま油,白ごま	豚肉,冷凍生揚げ,赤みそ(辛),★花かつお,★牛乳	にんにく,生姜,だけのご水煮,きくらげ,キャベツ,人参,長葱,チンゲンサイ,白菜,冷凍みかん	754 kcal 29.9 g 22.3 g
29水	ジャージャー麺		白玉ポンチ	★むし中華麺,炒め油,三温糖,ごま油,でんぶん,白玉団子,砂糖,水あめ	豚ひき肉,八丁みそ,赤みそ(辛),寒天(缶),★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,だけのご水煮,干し椎茸,にら,もやし,きゅうり,キャベツ,粒コーン缶,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	771 kcal 29.6 g 21.3 g
30木	とれたて村給食の日 ~ 山形県最上町産グリーンアスパラ ~						
	バターライス		新じゃがとグリーンアスパラのグラタン ひよこ豆のスープ	米,★バター,じゃがいも,炒め油,★小麦粉,油	鶏肉,レンズ豆,★調理用牛乳,★ピザチーズ,ベーコン,ひよこ豆,★牛乳	玉葱,人参,グリーンアスパラ,パセリ,セロリ,キャベツ,チンゲンサイ	788 kcal 26.9 g 30.9 g
31金	運動会応援献立						
	勝つかレーライス		海藻サラダ	米,★米粒麦,炒め油,じゃがいも,★小麦粉,油,★バター,★ソフトパン粉,★揚げ油,ごま油,砂糖	鶏肉,★ピザチーズ,豚肉,★たまご,海藻ミックス(乾燥),★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,チンゲンサイ,りょくとうもやし,きゅうり	887 kcal 30.9 g 29.8 g

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
 ☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。
 ☆食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。
 ☆学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

今月の目標:衛生的な食習慣を身に付けよう!



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
5月平均	794	31.9
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5