

# 6月 給食献立表

食育月間

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	1人分たんぱく質 脂質
	主食	飲み物	おかず				
<b>運動会 6/1 (土) &lt;給食なし・弁当持参&gt;</b>							
4火	レンズ豆入り ドライカレー		フルーツポンチ	米、★バター、炒め油、砂糖、水あめ	豚ひき肉、大豆ミート、レンズ豆、寒天(缶)、★牛乳	玉葱、人参、にんにく、生姜、マッシュルーム水煮、黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶	798 kcal 26.0 g 19.1 g
5水	ご飯 やみつきふりかけ		和風厚焼き卵 けんちん汁 小松菜のおかかあえ	米、ごま油、白ごま、三温糖、炒め油、砂糖、じゃがいも	のり、鶏ひき肉、★たまご、鶏肉、冷凍生揚げ、花かつお(ソフト削り)、★牛乳	にんにく、玉葱、人参、干し椎茸、冷凍さやいんげん、ごぼう、長葱、こんにゃく、大根、小松菜、キャベツ	777 kcal 31.8 g 25.3 g
6木	梅若ごはん		くろむつの香味焼き キャベツの甘酢和え さつまいもの味噌汁	米、白ごま、三温糖、ごま油、砂糖、さつまいも	炊き込みわかめ、★くろむつ、油揚げ、生わかめ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)、★牛乳	カリカリ梅干し、生姜、にんにく、キャベツ、人参、小松菜、長葱、大根、えのきたけ	823 kcal 32.1 g 25.6 g
7金	きつねうどん		きゅうりの土佐漬け アーモンドキャラメルポテト	★冷凍うどん、油、砂糖、炒め油、さつまいも、★揚げ油、★バター、★アーモンドパウダー、★アーモンド、★砂糖	油揚げ、鶏肉、花かつお(ソフト削り)、★牛乳	人参、大根、こんにゃく、干し椎茸、小松菜、長葱、きゅうり、生姜、レモン	848 kcal 29.5 g 35.0 g
10月	オレンジ フレンチトースト		ビーンズシチュー アーモンドサラダ	★食パン、★バター、マーマレード、油、じゃがいも、赤ざらめ、★小麦粉、★アーモンド細切り、砂糖	★調理用牛乳、★たまご、鶏肉、ベーコン、大豆、レンズ豆、★牛乳	セロリー、人参、玉葱、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、小松菜、粒コーン缶	778 kcal 31.2 g 35.4 g
11火	大豆入り ひじきごはん		ししゅもとちくわの二色揚げ いなか汁 果物(冷凍みかん)	米、もち米、炒め油、三温糖、★小麦粉、でんぷん、★揚げ油、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、ひじき、大豆、★焼き竹輪、★たまご、あおのり、★ししゅも、赤みそ(辛)、白みそ(辛)、★牛乳	人参、ごぼう、大根、こんにゃく、えのきたけ、長葱、小松菜、冷凍みかん	816 kcal 34.2 g 24.5 g
12水	スパゲティ ナポリソース		シーフードマリネ あしたばチーズケーキ	★スパゲッティ、オリーブ油、炒め油、砂糖、★生クリーム、油、★薄力粉	ボンレスハム、豚肉、ウィンナー、★ピザチーズ、★いかに、★たこ、★むきえび、生わかめ、★フレンヨグルト、★たまご、★クリームチーズ、★牛乳	にんにく、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、トマト、レタス、セロリー、あしたば粉末、レモン	815 kcal 37.9 g 31.1 g
13木	MIXピビンバ		キムチ味噌スープ ポテトのチーズ焼き	米、★米粒麦、炒め油、三温糖、ごま油、白ごま、トック、じゃがいも	焼き豚、豚肉、冷凍生揚げ、白みそ(甘)、白みそ(辛)、★ピザチーズ、★牛乳	生姜、にんにく、たけのこ水煮、干し椎茸、人参、だいずもやし、長葱、小松菜、白菜キムチ、えのきたけ、チンゲンサイ、パセリ	842 kcal 34.2 g 25.5 g
14金	いわしの蒲焼き丼		小松菜のしらすあえ 五目みそ汁	米、★米粒麦、でんぷん、★揚げ油、三温糖、じゃがいも	★いわし、★しらす干し、冷凍生揚げ、赤みそ(辛)、白みそ(辛)、★牛乳	生姜、人参、小松菜、きくらげ、玉葱、大根	787 kcal 31.2 g 21.8 g
17月	食パン (いちごジャム)		白身魚のポテトグラタン ホタテチャウダーマンハッタン風	★食パン、いちごジャム、オリーブ油、じゃがいも、炒め油、★小麦粉、★バター、油、★シェルフマカロニ	★たら、★調理用牛乳、★ピザチーズ、★ほたて、ベーコン、白いんげん、★牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム水煮、パセリ、にんにく、スッキニーニ、ポイルトマト	741 kcal 39.0 g 28.9 g
18火	<b>&lt;食育の日&gt; 日本の郷土料理 ~宮城県~</b>						
	仙台麩の卵とじ丼		おくずがけ ずんだ白玉	米、★米粒麦、ごま油、★油心、砂糖、でんぷん、里芋、★乾麺、白玉団子	鶏肉、★たまご、★笹かまぼこ、油揚げ、★かまぼこ、★牛乳	玉葱、みつば、大根、人参、糸こんにゃく、白菜、長葱、さやいんげん、えのきたけ、枝豆ペースト、枝豆	848 kcal 32.5 g 22.6 g
<b>1学期期末考査 6/19(水)・20(木)・21(金) &lt;給食なし&gt;</b>							
24月	ブルコギバーガー		トックスープ ヨーグルト	★ショートニングパン、炒め油、マヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも、三温糖、でんぷん、ごま油、白ごま、トック	豚肉、★ピザチーズ、鶏肉、★たまご、★元氣ヨーグルト、★牛乳	玉葱、人参、にら、りんご、生姜、にんにく、干し椎茸、たけのこ水煮、大根、万能ねぎ	767 kcal 34.6 g 32.9 g
25火	ご飯		赤魚の梅味噌焼 芋もち汁 じゃごごまあえ	米、砂糖、ごま油、白ごま、じゃがいも、でんぷん、油、練りごま	★あかうお、赤みそ(辛)、鶏肉、★ちりめんじゃこ、★牛乳	ねり梅、ごぼう、人参、大根、糸こんにゃく、干し椎茸、長葱、小松菜、キャベツ	743 kcal 33.3 g 17.3 g
26水	<b>日本の郷土料理 ~長崎県~</b>						
	ちゃんぽん麺		つきあげ 果物(冷凍みかん)	★むし中華麺、炒め油、ごま油、さつまいも、白玉粉、三温糖、黒ごま、★揚げ油	豚肉、★いかに、★かまぼこ、★うすら卵水煮、★牛乳	にんにく、生姜、干し椎茸、人参、たけのこ水煮、きくらげ、キャベツ、もやし、長葱、冷凍みかん	756 kcal 28.9 g 25.5 g
27木	<b>とれたて村給食の日 ~長崎県平戸市産 干し椎茸~</b>						
	四川豆腐丼		切り干し大根のナムル 山口さんのとうもろこし	米、★米粒麦、炒め油、三温糖、でんぷん、ごま油、白ごま、砂糖	豚ひき肉、冷凍豆腐、★牛乳	にんにく、生姜、干し椎茸、人参、たけのこ水煮、長葱、★ザーサイ、切干し大根、小松菜、もやし、とうもろこし	794 kcal 30.1 g 21.0 g
28金	ご飯		チキンチキンごぼう ハリハリ漬け もずく汁 果物(さくらんぼ)	米、でんぷん、★揚げ油、砂糖、ごま油	鶏肉、刻み昆布、もずく、冷凍豆腐、★たまご、★牛乳	ごぼう、人参、切干し大根、きゅうり、長葱、小松菜、さくらんぼ	834 kcal 29.6 g 25.9 g

↑  
板橋区  
残菜  
調査  
期間  
↓

☆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：給食時間を守り  
楽しく食事をしよう！**

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6月平均	798	32.3
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5