

# 令和6年 6月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日	献立	牛乳	材 料 名			エネルギー たんぱく質
			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	
1 土	チキンカレーライス パリパリサラダ キャロットオレンジゼリー	○	牛乳、鶏肉、アガー、牛乳	米、押麦、油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ、ワナンタン、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、みかんジュース、レモン	898 kcal 24.5 g
4 火	豚キムチ丼 海藻サラダ チャイゼリー	○	牛乳、豚肉、赤みそ、海藻ミックス、アガー、牛乳	米、押麦、ごま油、でんぷん、油、砂糖、生クリーム	玉葱、長葱、白菜、人参、にら、たけのこ、にんにく、白菜キムチ、きゅうり、キャベツ、コーン	813 kcal 28.0 g
5 水	ジャージャー麺 ほくほくポテト揚げ 果物	○	牛乳、豚ひき肉、八丁みそ、赤みそ、ダイスチーズ、粉チーズ	中華めん、ごま油、砂糖、でんぷん、じゃがいも、小麦粉、油	もやし、きゅうり、にんにく、生姜、玉葱、長葱、人参、たけのこ、椎茸、すいか	889 kcal 31.3 g
6 木	えびクリームライス さけのチーズパン粉焼き コールスローサラダ	○	牛乳、むきえび、牛乳、鮭、粉チーズ	米、押麦、バター、油、小麦粉、生クリーム、オリーブ油、パン粉、砂糖	人参、玉葱、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	813 kcal 36.2 g
7 金	麦ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル トックスープ	○	牛乳、鶏もも肉、鶏肉、たまご	米、押麦、でんぷん、ごま油、三温糖、はちみつ、白ごま、砂糖、油、トック	にんにく、もやし、人参、ほうれんそう、しいたけ、玉葱、たけのこ、大根、チンゲンサイ	870 kcal 30.3 g
10 月	入梅献立 いわしの蒲焼き丼 野菜の梅和え 具だくさんみそ汁 あじさいゼリー	○	牛乳、いわし、のり、赤みそ、白みそ、粉寒天、牛乳、寒天	米、押麦、でんぷん、砂糖、白ごま、油、じゃがいも	小松菜、白菜、人参、梅干し、ごぼう、大根、こんにゃく、しめじ、長葱、ぶどうジュース	815 kcal 30.0 g
11 火	あさりのクリームスパゲッティ 彩りサラダ 果物	○	牛乳、ベーコン、えび、あさり、牛乳、ツナ	スパゲッティ、オリーブ油、油、生クリーム、薄力粉、バター、砂糖	にんにく、しめじ、メロン、マッシュルーム、玉葱、人参、コーン、キャベツ、小松菜、赤ピーマン、ブロッコリー、レモン	681 kcal 30.0 g
12 水	四川豆腐丼 糸寒天入りサラダ 二郎卵スープ	○	牛乳、豚肉、豆腐、生わかめ、糸寒天、鶏肉、たまご	米、押麦、油、砂糖、ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、人参、たけのこ、ザーサイ、長葱、ぶなしめじ、チンゲンサイ、キャベツ、小松菜、きゅうり、玉葱、椎茸、白菜、にら	768 kcal 33.2 g
13 木	豚肉のおろし丼 小松菜の坦々スープ ぶどうゼリー	○	牛乳、豚肉、豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ、アガー	米、押麦、油、砂糖、白ごま、でんぷん、ごま油、ごま	生姜、糸こんにゃく、人参、たけのこ、玉葱、椎茸、大根、万能ねぎ、長葱、小松菜、にんにく、ぶどうジュース	867 kcal 33.4 g
14 金	山形県をあじわおう！ ～日本全国味めぐり～ 麦ごはん 魚のピリ辛焼き 菊花和え 山形風芋煮汁 果物	○	牛乳、さば、豆腐、牛肉	米、押麦、三温糖、ごま油、白ごま、里芋	にんにく、生姜、長葱、小松菜、人参、えのきたけ、菊のり、舞茸、ごぼう、こんにゃく、さくらんぼ	802 kcal 33.0 g
17 月	フレンチトースト イタリアンサラダ 鶏肉とキャベツのクリームスープ	○	牛乳、たまご、鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	食パン、砂糖、バター、油、じゃがいも、小麦粉、生クリーム	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、人参、にんにく、玉葱、コーン	732 kcal 29.1 g
18 火	宮城県をあじわおう！ ～日本全国味めぐり～ 仙台マーボー焼きそば 笹かまぼこの磯辺揚げ ずんだミルクゼリー	○	牛乳、豆腐、豚肉、八丁みそ、赤みそ、笹かまぼこ、たまご、あおのり、ゼラチン	中華めん、ごま油、油、三温糖、でんぷん、薄力粉、砂糖、生クリーム、はちみつ	にんにく、生姜、人参、長葱、たけのこ、椎茸、万能ねぎ、枝豆	817 kcal 38.4 g
19 水	麦ごはん 山賊揚げ 磯香和え ふわふわ卵スープ	○	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、粉チーズ、たまご、のり	米、押麦、でんぷん、油、じゃがいも、パン粉	にんにく、生姜、ほうれんそう、人参、えのきたけ、もやし、玉葱、チンゲンサイ、コーン	800 kcal 29.8 g
20 木	ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ 焼きチーズケーキ	○	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、たまご、クリームチーズ、プレーンヨーグルト	スパゲッティ、油、砂糖、小麦粉、バター、薄力粉、生クリーム	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、トマト、マッシュルーム、レモン、コーン、キャベツ、小松菜	795 kcal 29.8 g
21 金	夏至献立 たご飯 魚の玉葱ソース キャベツのおかか和え もずくスープ	○	牛乳、たご、のり、さくら、花かつお、もずく、豆腐、たまご	米、押麦、油、でんぷん、油、三温糖、白ごま	生姜、人参、枝豆、玉葱、キャベツ、オクラ、小松菜、大根、長葱	758 kcal 35.4 g
24 月	福島県をあじわおう！ ～日本全国味めぐり～ 麦ごはん 魚のピリ辛ソース かんづら こづゆ	○	牛乳、メルルーサ、赤みそ、鶏肉、ほたてがし	米、押麦、でんぷん、白ごま、砂糖、ごま油、じゃがいも、油、三温糖、里芋、あらびき粉	生姜、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、きくらげ、大根、人参、糸こんにゃく、小松菜	850 kcal 34.0 g
25 火	スタミナサラダうどん さつま芋ドーナツ	○	牛乳、豚肩、たまご、牛乳	うどん、油、砂糖、白ごま、米粉、さつまいも、バター、油、粉砂糖	人参、もやし、キャベツ、きゅうり、生姜、にんにく、長葱	714 kcal 26.9 g
28 金	とれたて村 長崎県平戸市産 干し椎茸 八宝丼 華風野菜 白ごまプリン	○	牛乳、豚肉、いか、えび、うすら卵水煮、アガー	米、押麦、油、でんぷん、ごま油、砂糖、生クリーム、ごま	生姜、にんにく、椎茸、玉葱、人参、たけのこ、キャベツ、白菜、ヤングコーン、さやえんどう、大根、きゅうり	761 kcal 27.0 g

区内一斉 残菜調査週間

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分平均	802	31.1
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1 ～44.4