

令和4年 3月分献立表

板橋区立上板橋第二中学校

日	曜日	献立	材 料 名			栄養価	
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	きのこうどん いか野菜和え ブルーベリー蒸しパン 牛乳	うどん 油 ★ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 ★バター ★生クリーム	豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ い か ★牛乳 ★卵	人参 エリンギ しめじ なめこ ね ぎ 人参 小松菜 きゅうり 大根 ブルーベリー	764	36.0
2	水	ちらし寿司 鮭のマヨネーズ焼き すまし汁 牛乳	米 砂糖 ★マヨネーズ でんぶ	鮭 油揚げ みそ 豆腐 鶏肉 ★ 牛乳	たけのこ 人参 れんこん 干し椎 茸 小松菜 ねぎ	725	37.6
3	木	二色揚げパン(きなこ・ココア)【リクエスト1位】 春雨スープ フルーツヨーグルト 牛乳	パン 砂糖 油 春雨 ごま油 で んぶ	きな粉 豚肉 豆腐 ★ヨーグルト ★牛乳	人参 ねぎ 白菜 干し椎茸 チン ゲン菜 みかん缶 桃缶 バイン缶	803	25.6
4	金	菜の花ごはん ししゃもと笹かまの二色揚げ 豚汁 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 でんぶ 里芋	豚肉 笹かまぼこ 青のり ししゃも ★卵 油揚げ みそ ★牛乳	生姜 菜の花 人参 ねぎ ごぼう れんこん 小松菜	792	37.6
7	月	山菜おこわ 魚の照り焼き のっぺい汁 牛乳	米 油 砂糖 里芋 でんぶ	鶏肉 いなだ 牛乳	ぜんまい わらび 人参 たけのこ 干し椎茸 れんこん ごぼう こん にやく 小松菜 ねぎ	784	38.0
8	火	中華丼 野菜の辛子和え スパイス揚げ大豆 牛乳	米 麦 でんぶ ごま油 砂糖 油	豚肉 いか ★えび ★うずらの卵 大豆 ★牛乳	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 白菜 ほうれん草	780	33.7
9	水	ジャージャー麺【リクエスト同票3位】 トックスープ 果物	中華麺 油 でんぶ 砂糖 ごま 油 トック	豚肉 みそ 鶏肉 ★卵 ★牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干 し椎茸 たけのこ もやし ほうれ ん草 チンゲン菜 コーン ねぎ 小松菜 なら いちご	822	34.7
10	木	トマトスパゲティ 野菜のアーモンド和え アップルパイ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ★アーモン ド ★パイ皮	いか ★えび ★チーズ ★牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマ ト キャベツ 小松菜 きゅうり コーン りんご レモン	789	31.2
11	金	油麩(あぶらふ)丼 せんべい汁 果物 牛乳【東北の料理・東日本大震災11年】	米 麦 油麩 砂糖	鶏肉 笹かまぼこ ★たまご 豚肉 ★牛乳	玉ねぎ ねぎ ごぼう 白菜 さや いんげん パナナ	823	31.4
14	月	フレンチトースト【リクエスト同票3位】 魚のマッシュルームソース ポテトスープ 牛乳	パン ★バター 砂糖 でんぶ 油 じゃがいも	★牛乳 ★卵 かじき ベーコン 豚肉	玉ねぎ マッシュルーム 人参 キャベツ 小松菜	761	36.3
15	火	キムチチャーハン【リクエスト2位】 海鮮春巻き わかめサラダ 牛乳	米 油 ★ごま 春雨の皮 小麦粉 でんぶ 砂糖	豚肉 ★えび たら ★チーズ わ かめ ★牛乳	ねぎ 人参 赤パプリカ キムチ 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 白菜 きゅうり	722	27.6
16	水	ぶどうパン ムサカ(なすのグラタン) レヴィシアスーパ(ひよこ豆スープ) 果物 牛乳【世界の料理・ギリシャ料理】	パン 油 じゃがいも ★バター 小 麦粉	豚肉 ★牛乳 ★チーズ ひよこ豆	玉ねぎ トマト なす にんにく 人 参 キャベツ バイン	819	33.0
17	木	赤飯 魚の西京焼き 紅白はんぺん汁 果物	米 ごま 砂糖	ささげ さわら みそ 紅白はんべ ん なんと 豆腐 ★牛乳	小松菜 ねぎ 人参 いちご	738	34.9
22	火	ハヤシライス 茎わかめサラダ ナタデココボンチ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 ★バター ★生クリーム ごま油	豚肉 茎わかめ ★牛乳	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜 人参 きゅうり 桃缶 みかん缶 西洋な し缶 ナタデココ	872	22.7
23	水	チョコチップパン マカロニグラタン トマト卵スープ 果物	パン マカロニ 油 ★バター パン 粉 でんぶ	★えび いか ★牛乳 ★チーズ ベーコン 豚肉 ★卵	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小 松菜 トマト オレンジ	886	40.3
24	木	鯛飯 とり天 沢煮碗 おかしな目玉焼き 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖	鯛 油揚げ 鶏肉 ★卵 豚肉 寒 天 ★牛乳	人参 大根 ごぼう 水菜 ねぎ 小松菜 桃缶	885	38.4

●材料等の都合により、献立が変更になることがあります。 ★アレルギー対応除去食品
※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、板橋区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

区分	エネルギー	たんぱく質
2月分平均	798	33.7
※板橋区学校給食摂取基準	772~888	32.8