

# 令和5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	水	回鍋肉(ほいこうろう)丼 たまごスープ 果物 牛乳	米 麦 油 砂糖 でんぷん	豚肉 ★うずら卵 みそ 鶏肉 ★卵 ★牛乳	にんにく 生姜 にんじん キャベツ ねぎ ビーマン たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 りんご	831	31.7
2	木	洋風うどん 大根サラダ スイートポテト【リクエスト 1位】 牛乳	うどん 油 でんぷん ★バター 砂糖 ごま油 ★ごま さつまいも ★生クリーム	ベーコン 鶏肉 ★卵 ★牛乳	にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜 白菜 大根 きゅうり	752	24.7
3	金	菜の花ごはん ししゃもと笹かまの二色揚げ 吉野汁 牛乳	米 もち米 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 じゃが芋	豚肉 笹かま 青のり ししゃも ★卵 鶏肉 竹輪 油揚げ ★牛乳	生姜 菜の花 大根 にんじん ねぎ 小松菜	754	36.3
6	月	麦ごはん ふりかけ さばの竜田揚げ たぬぎ汁 牛乳	米 麦 ★ごま 砂糖 でんぷん 油 里芋	昆布 おかか さば 豆腐 みそ ★牛乳	生姜 大根 こんにやく にんじん ねぎ	800	34.4
7	火	揚げパン(きなこ) 春雨スープ フルーツポンチ【リクエスト 4位】 牛乳	パン 砂糖 油 春雨 ごま油	きな粉 豚肉 豆腐 ★牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 桃缶 バイン缶 みかん缶 りんご缶	793	24.6
8	水	チリビーンズライス 茎わかめサラダ 果物 牛乳	米 麦 油 砂糖 ★ごま	豚肉 大豆 茎わかめ ★牛乳	にんにく 生姜 にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり いちご	763	27.1
9	木	クリームソーススパゲティ コーンサラダ アップルパイ【リクエスト 2位】 牛乳	スパゲティ 油 ★生クリーム 小麦粉 ★バター 砂糖 ★パイシート	鶏肉 ★えび いか ★牛乳	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん きゅうり 白菜 コーン りんご レモン	811	29.3
10	金	油麩(あぶらふ)丼 せんべい汁 果物 牛乳	米 麦 油麩 砂糖 でんぷん 油 かやきせんべい	鶏肉 笹かま ★卵 豚肉 ★牛乳	玉ねぎ ねぎ にんじん しめじ 白菜 小松菜 オレンジ	823	31.4
13	月	キムチチャーハン 海鮮春巻き もずくスープ 牛乳	米 油 ★ごま 春巻きの皮 小麦粉 でんぷん	豚肉 ★えび 鶏肉 ★チーズ もずく 豆腐 ★卵 ★牛乳	ねぎ にんじん キムチ 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 小松菜	783	32.6
14	火	ココアパン ポテトミートグラタン クラムチャウダー 牛乳	パン じゃが芋 油 パン粉 ★バター 小麦粉	豚肉 ★チーズ ベーコン あさり ★牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト コーン	834	35.6
15	水	わかめうどん おかか和え チョコバナナパイ【リクエスト 3位】 牛乳	うどん 油 砂糖 ★パイシート ★チョコチップ	鶏肉 わかめ 油揚げ おかか ★牛乳	玉ねぎ 小松菜 干し椎茸 にんじん キャベツ もやし バナナ	752	27.9
16	木	ちらし寿司 とり天 すまし汁 果物 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油 でんぷん	鶏肉 ★卵 豆腐 なた ★牛乳	たけのこ にんじん れんこん 干し椎茸 小松菜 ねぎ いちご	778	32.2
20	月	バターライス 煮込みハンバーグ 豆サラダ 牛乳	米 麦 ★バター 油 パン粉 砂糖 ごま油	豚肉 ★牛乳 ★卵 大豆 ★牛乳	にんにく 玉ねぎ しめじ りんご キャベツ きゅうり にんじん	819	32.9
22	水	ツナドッグ コーンシチュー フレンチサラダ 牛乳	パン ★マヨネーズ 油 じゃが芋 小麦粉 油 ★バター ★生クリーム 砂糖	ツナ 鶏肉 ★牛乳	玉ねぎ レモン にんにく にんじん コーン プロッコリー キャベツ きゅうり	828	32.4
23	木	シーフードカレー 糸寒天サラダ 果物 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 ★バター 砂糖 ★ごま	豚肉 いか ★えび ★チーズ ★牛乳 糸寒天 わかめ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり いちご	779	25.0

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

★アレルギー対応除去食品 ●除去対応できない食品。一部お弁当対応。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3月分平均	793	30.5
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5