

# [ 令和6年度 6月 献立表 ]

板橋区立上板橋第二中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	メープルトースト サーモンチャウダー プーティン	○	鮭, ベーコン, ★牛乳, ★粉チーズ	★食パン, メープルシロップ, ソフトマーガリン, 油, ★小麦粉, ★バター, 揚げ油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, 粒コーン, キャベツ, ほうれんそう, パセリ	751 kcal 28.8 g
4火	こぎつねごはん 豆腐の和風カレー煮 ごま酢サラダ	○	油あげ, 豆腐, 豚肉, 大豆, ★牛乳	米, 三温糖, 油, でんぷん, ごま油, ★白すりごま, ★白ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 白菜, 小松菜, 干し椎茸, たけのこ, キャベツ, 水菜, もやし, 粒コーン	819 kcal 34.3 g
5水	味噌カツごはん 野菜の辛子和え すまし汁	○	豚肉, ★卵, 八丁みそ, 赤みそ, 豆腐, ★牛乳	米, 米粒麦, ★小麦粉, ★生パン粉, 揚げ油, 三温糖, ★白ごま, ごま油, ★あられふ	白菜, 小松菜, 人参, しょうが, 大根, 長ねぎ	828 kcal 30.8 g
6木	チキンライス スパニッシュオムレツ 白菜スープ	○	鶏肉, ★卵, ウィンナー, 豚肉, ★牛乳	米, 米粒麦, 油, ★バター, じゃがいも, ★生クリーム	トマトジュース, にんにく, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース, トマトピューレ, 粒コーン, 小松菜, 白菜	782 kcal 29.8 g
7金	麻婆豆腐丼 拌三絲 お菓子な目玉焼き	○	豆腐, 豚肉, 大豆, 赤みそ, ロースハム, 粉寒天, ★牛乳	米, 米粒麦, 油, 三温糖, ごま油, でんぷん, はるさめ, ★白ごま	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, にら, 干し椎茸, たけのこ, きゅうり, 粒コーン, 黄桃缶	857 kcal 32.6 g
11火	ごぼう入りドライカレー 和風サラダ くだもの(すいか)	○	豚肉, 大豆, ★牛乳	米, 米粒麦, ★バター, 油, 三温糖, ごま油, ★白ごま	玉ねぎ, 人参, ごぼう, にんにく, しょうが, マッシュルーム, キャベツ, もやし, きゅうり, すいか	781 kcal 29.1 g
12水	カリカリ梅ご飯 生揚げのうま煮 ツナ和え	○	鶏肉, 生揚げ, ツナ油漬, ★牛乳	米, 米粒麦, ★白ごま, 油, 三温糖, でんぷん	梅干し, しょうが, にんにく, 人参, 玉ねぎ, 干し椎茸, たけのこ, こんにゃく, キャベツ, 小松菜	821 kcal 34.7 g
13木	いわしの蒲焼き丼 豆乳さつまい 大根サラダ	○	いわし, 鶏肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ, 豆乳, ★牛乳	米, 米粒麦, ★小麦粉, でんぷん, 揚げ油, 三温糖, 油, じゃがいも, ごま油, ★白ごま	しょうが, ごぼう, 人参, 長ねぎ, 大根, 小松菜, キャベツ, きゅうり	840 kcal 32.4 g
14金	チキントマトスパゲティー 大豆とポテトのフライ パインゼリー	○	鶏肉, ベーコン, ★ピザチーズ, だいず, 粉寒天, ★牛乳	★スパゲッティ, オリーブ油, 油, ★バター, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, トマト, りんごジュース, パイン缶	875 kcal 37.7 g
17月	麦ごはん 魚の西京焼 豚汁	○	さば, 白みそ, 西京味噌, 豚肉, 赤みそ, ★牛乳	米, 米粒麦, 三温糖, 油, じゃがいも	人参, 干し椎茸, 長ねぎ, 大根, ごぼう, こんにゃく, 小松菜	764 kcal 35.2 g
18火	回鍋肉丼 中華風コンソブ くだもの(さくらんぼ)	○	豚肉, ★うずら卵, 赤みそ, 豆腐, ★卵, ★牛乳	米, 米粒麦, 油, 三温糖, でんぷん	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ, ビーマン, たけのこ, 干し椎茸, 小松菜, クリームコーン缶, 粒コーン, ★さくらんぼ	889 kcal 34.1 g
19水	ココアパン ミートグラタン 野菜スープ	○	豚肉, 大豆, ★ピザチーズ, 鶏肉, ★牛乳	★ココアパン, 油, ★マカロニ, ★バター, ★小麦粉	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, トマトピューレ, キャベツ, 小松菜	822 kcal 39.3 g
20木	ジャージャー麺 もちもちじゃがいも	○	豚肉, 大豆, 赤みそ, 八丁みそ, ★粉チーズ, ★牛乳	★むし中華めん, 油, 三温糖, でんぷん, ごま油, じゃがいも, 揚げ油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干し椎茸, たけのこ, 長ねぎ, もやし, きゅうり, 粒コーン	838 kcal 35.7 g
21金	ピリたごごはん 冬瓜のスｰﾌ 枝豆サラダ	○	たこ, 油あげ, 鶏肉, ★卵, ★牛乳	米, もち米, 油, ごま油, でんぷん, オリーブ油, 三温糖	にんにく, しょうが, 人参, 干し椎茸, 長ねぎ, とうがん, 白菜, もやし, 枝豆, きゅうり, キャベツ	778 kcal 35.1 g
24月	きんぴらドッグ マカロニシチュー 冷凍みかん	○	鶏肉, ★ピザチーズ, 豚肉, ★牛乳	★コッペパン, 油, 三温糖, マヨネーズ, ★白ごま, じゃがいも, ★マカロニ, ★小麦粉, 油, ★バター, ★生クリーム	しょうが, 人参, ごぼう, にんにく, ブロッコリー, 玉ねぎ, ほうれんそう, 冷凍みかん	866 kcal 36.1 g
27木	親子丼 おかか和え フルーツポンチ	○	鶏肉, ★卵, 花かつお, ★牛乳	米, 米粒麦, 三温糖, でんぷん	玉ねぎ, 人参, 干し椎茸, 小松菜, キャベツ, もやし, 黄桃, パイン缶, みかん缶, りんご(缶)	832 kcal 33.5 g
28金	きのご飯 とり天 かきたま汁	○	油あげ, 鶏肉, ★卵, 豆腐, ★牛乳	米, もち米, 油, 三温糖, ★小麦粉, 揚げ油, でん ぷん	ぶなしめじ, えのきたけ, 干し椎茸, 人参, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜	808 kcal 34.2 g

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。  
 ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6月分平均	821	33.7
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5