

令和6年4月献立表

板橋区立赤塚第一中学校

日	曜日	こんだて	材料名			栄養量		
			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)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
10	水	チキンカレーライス 海藻サラダ 牛乳	米,じゃがいも,小麦粉,油,バター,砂糖,白ごま	鶏肉,ピザチーズ,海草ミックス,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,ポイルトマト,冷凍グリーンピース,キャベツ,粒コーン缶	827	23.5	27.0
11	木	たけのこごはん めばるの煮つけ 新玉ねぎの味噌汁、牛乳	米,もち米,油,砂糖,じゃがいも,練りごま	鶏肉,油揚げ,めばる,豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ,牛乳	たけのこ,人参,生姜,玉葱,小松菜	755	35.3	22.7
12	金	うぐいすきな粉揚げパン ワンタンスープ フルーツヨーグルト、牛乳	ミルクパン,油,砂糖,ワンタンの皮	うぐいすきな粉,鶏肉,なると,ブレインヨーグルト,牛乳	にんにく,生姜,人参,長葱,もやし,白菜,小松菜,みかん缶,パイン缶	821	31.9	29.5
15	月	チキンピラフ ツナのカップ焼き オニオンスープ、牛乳	米,油,じゃがいも,バター	鶏肉,ツナ油漬,ピザチーズ,鶏ひき肉,白いんげん,牛乳	人参,玉葱,冷凍グリーンピース,キャベツ,粒コーン缶	772	31.9	28.9
16	火	わかめごはん にぎすの唐揚げ じゃがいものすき焼き風、牛乳	米,白ごま,でんぶん,油,じゃがいも,砂糖	炊き込みわかめ,にぎす,鶏肉,豆腐,牛乳	にんにく,生姜,人参,玉葱,白菜,糸こんにゃく,ぶなしめじ,さやいんげん	818	30.6	22.6
17	水	スパゲティミートソース イタリアンサラダ 明日葉チーズケーキ、牛乳	スパゲッティ,油,砂糖,オリーブ油,小麦粉,生クリーム	豚ひき肉,大豆,クリームチーズ,たまご,牛乳	玉葱,人参,にんにく,生姜,セロリー,マッシュルーム水煮,ポイルトマト,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶,赤パプリカ,黄パプリカ,レモン果汁,あしたば粉末	830	32.8	33.9
18	木	麻婆豆腐丼 大豆もやしのナムル くだもの(パイン缶)、牛乳	米,油,砂糖,でんぶん,白ごま,ごま油	豆腐,鶏ひき肉,大豆ミート,白みそ,赤みそ,牛乳	にんにく,生姜,長葱,にら,たけのこ水煮,だいずもやし,小松菜,パイン缶	758	31.0	21.6
19	金	ごはん あじのピリ辛ソース わかめともやしの卵スープ、牛乳	米,でんぶん,油,白ごま,砂糖	あじ,生わかめ,たまご,豆腐,牛乳	生姜,にんにく,人参,もやし,長葱,小松菜	768	31.0	25.1
22	月	チリビーンズライス じゃこ入りサラダ 牛乳	米,油,砂糖	鶏ひき肉,大豆ミート,大豆,ちりめんじゃこ,牛乳	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,トマト,ジュース,トマトピューレ,キャベツ,もやし,小松菜,粒コーン缶	773	33.1	19.1
23	火	鉄分強化献立 ごはん、のりの佃煮 卵の花入り卵焼き 塩肉じゃが、牛乳	米,砂糖,油,じゃがいも	のり,鶏ひき肉,おから,たまご,鶏肉,牛乳	人参,玉葱,干し椎茸,さやいんげん,糸こんにゃく,冷凍グリーンピース	832	33.5	24.2
24	水	セサミトースト 春野菜のクリーム煮 くだもの(デコポン)、牛乳	食パン,白すりごま,ソフトマーガリン,砂糖,じゃがいも,小麦粉,油,バター	鶏肉,調理用牛乳,豆乳,牛乳	人参,玉葱,キャベツ,かぶ,グリーンアスパラ,粒コーン缶,しめじ,くだもの	791	26.4	38.8
25	木	岩手県の郷土料理 ゆかりごはん さばのごま味噌焼き ひつつみ汁、牛乳	米,砂糖,白すりごま,小麦粉	さば,白みそ,鶏肉,生わかめ,牛乳	ゆかり,ごぼう,大根,人参,長葱,干し椎茸	792	31.7	19.4
26	金	味噌ラーメン 大豆入り青のりポテト 牛乳	むし中華めん市販品,油,砂糖,バター,じゃがいも,でんぶん,油	鶏ひき肉,うずら卵水煮,赤みそ,大豆,あおのり,牛乳	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,キャベツ,もやし,にら,粒コーン缶	744	31.5	25.8
30	火	世界の料理～スペイン～ バレンシア風パエリア スパニッシュオムレツ トマトスープ、牛乳	米,油,じゃがいも,生クリーム,ホイールマカロニ	鶏肉,たまご,ベーコン,ウインナー,ひよこ豆,牛乳	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,ピーマン,セロリー,小松菜,ポイルトマト	783	29.4	26.4

4月の給食目標:給食の手順や係分担を覚えよう!

当番の人は4時間目終了のチャイムが鳴ったら、速やかに白衣を着て給食の準備に取りかかりましょう。12時50分までには配膳を終わらせて、食べる時間を15分以上は確保できるようにしましょう。

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

区 分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
4月平均	790	31.0
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5