

令和6年5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)
1	水	中華うま煮丼 中華風海藻サラダ くだもの(パイン缶)、牛乳	米、油、砂糖、でんぷん、緑豆春雨、ごま油	鶏肉、うずら卵水煮、白ちくわ、海草ミックス、牛乳	生姜、にんにく、白菜、玉葱、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、きゅうり、もやし、パイン缶	787	26.5	19.1
2	木	端午の節句献立 中華おこわ 吉野汁 よもぎケーキ、牛乳	米、もち米、油、乾麺、あらびき麩、小麦粉、バター、砂糖、生クリーム、甘納豆(あずき)	焼き豚、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、調理用牛乳、たまご、牛乳	人参、たけのこ水煮、干し椎茸、小松菜、こんにゃく、長葱、もやし、よもぎ粉末	813	27.5	23.9
7	火	ごはん、ししゃもの南蛮漬け 具だくさん味噌汁 キャベツの磯和え、牛乳	米、でんぷん、揚げ油、砂糖、じゃがいも、白ごま	ししゃも、生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ、刻みのり、牛乳	長葱、玉葱、大根、かぶ、人参、小松菜、キャベツ	754	27.5	20.9
8	水	抹茶トースト キャベツのクリーム煮 ひよこ豆のサラダ、牛乳	食パン、ソフトマーガリン、砂糖、マカロニ、じゃがいも、小麦粉、油、バター、生クリーム	コンデンスミルク、鶏肉、調理用牛乳、ピザチーズ、ひよこ豆、牛乳	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、マッシュルーム水煮、小松菜、もやし、粒コーン缶	768	26.6	34.5
10	金	ごはん、ひじきふりかけ 和風卵焼き 白玉団子汁、牛乳	米、白ごま、油、砂糖、じゃがいも、白玉団子	ひじき、花かつお、鶏ひき肉、大豆ミート、たまご、鶏肉、牛乳	玉葱、人参、大根、干し椎茸、長葱、小松菜	761	28.6	20.1
13	月	カレーうどん いももち 冷凍みかん、牛乳	冷凍細うどん、油、でんぷん、じゃがいも、砂糖	鶏肉、なると、粉チーズ、調理用牛乳、赤みそ、牛乳	人参、玉葱、長葱、干し椎茸、えのきたけ、小松菜、くだもの	749	26.0	23.2
14	火	鉄分強化献立 変わり親子丼 和風ドレッシングサラダ 牛乳	米、砂糖、でんぷん、油	鶏肉、高野豆腐、たまご、牛乳	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、キャベツ、粒コーン缶、小松菜、大根	756	30.1	22.4
15	水	ミルクパン、いちごジャム 北海道産ホタテのグラタン レンズ豆のスープ、牛乳	ミルクパン、いちごジャム、マカロニ、小麦粉、バター、油、生クリーム、ソフトパン粉、じゃがいも	ほたてがし、調理用牛乳、粉チーズ、レンズ豆、鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム水煮、にんにく、ポイルトマト、トマトピューレ	755	34.7	22.8
16	木	高知県の郷土料理 かつお飯 新じゃがのそぼろ煮 きなこもち、牛乳	米、米粒麦、でんぷん、砂糖、じゃがいも、油、白玉団子	かつお、鶏ひき肉、大豆ミート、焼き竹輪、きな粉、牛乳	生姜、人参、玉葱、糸こんにゃく、さやいんげん	831	33.4	17.0
17	金	グリーンピースごはん さばの韓国風焼き にらたま汁、牛乳	米、砂糖、白ごま、ごま油、でんぷん	炊き込みわかめ、さば、豆腐、たまご、牛乳	冷凍グリーンピース、にんにく、生姜、長葱、大根、人参、玉葱、にら	761	33.5	26.1
20	月	キャロットライス チーズオムレツ カラフルサラダ、牛乳	米、米粒麦、バター、油、生クリーム、砂糖	たまご、調理用牛乳、鶏ひき肉、ピザチーズ、牛乳	人参、玉葱、にんにく、キャベツ、小松菜、赤パプリカ、粒コーン缶	776	28.1	30.7
21	火	鮭茶漬け チキンサラダ くだもの(黄桃缶)	米、油、砂糖、白ごま	さけ、鶏肉、牛乳	にんにく、生姜、しらたき、人参、もやし、小松菜、黄桃缶	756	31.7	18.2
22	水	たまごドッグ チキンピーンズ くだもの(メロン)、牛乳	ミルクパン、油、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも、赤ざらめ	たまご、鶏肉、大豆、牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参、マッシュルーム水煮、セロリートマトピューレ、ポイルトマト、メロン	757	35.0	33.3
23	木	ドライカレー ワンタンのパリパリサラダ 牛乳	米、バター、油、砂糖、ワンタンの皮、ごま油	鶏ひき肉、大豆ミート、レンズ豆、ピザチーズ、牛乳	玉葱、人参、ポイルトマト、セロリー、にんにく、生姜、マッシュルーム水煮、干しぶどう、キャベツ、小松菜、粒コーン缶	795	29.9	18.8
24	金	スタミナ丼 野菜と春雨のソテー オレンジゼリー 牛乳	米、米粒麦、油、砂糖、白ごま、でんぷん、緑豆春雨	鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏ひき肉、アガー、牛乳	生姜、にんにく、玉葱、長葱、人参、もやし、にら、キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ水煮、オレンジジュース	816	27.4	20.5
28	火	山菜おこわ 魚の塩こうじ焼き 豆腐の味噌汁、牛乳	米、もち米、油、砂糖、白ごま、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、魚、豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	わらび(ゆで)、人参、えのきたけ、大根、長葱、小松菜	757	34.8	23.7
29	水	世界の料理〜トルコ〜 ケバブサンド コーンポタージュ サイコロサラダ、牛乳	ショートニングパン、油、でんぷん、じゃがいも、砂糖、バター	鶏肉、鶏ひき肉、大豆ミート、調理用牛乳、牛乳	にんにく、レモン果汁、トマトピューレ、玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、粒コーン缶、クリームコーン缶	773	33.1	36.2
30	木	ごはん、いかのかりん揚げ 呉汁 野菜のからし和え、牛乳	米、でんぷん、小麦粉、揚げ油、砂糖、じゃがいも、ごま油	いか、鶏肉、油揚げ、豆腐、生わかめ、大豆、赤みそ、白みそ、牛乳	生姜、人参、長葱、大根、こんにゃく、もやし、小松菜	765	34.8	21.3
31	金	とれたて村給食 スパゲティ-アラビアータ 最上町産アスパラとポテトのマヨ焼き 牛乳	スパゲッティ、油、じゃがいも、マヨネーズ	豚ひき肉、大豆ミート、ベーコン、鶏ひき肉、調理用牛乳、ピザチーズ、牛乳	にんにく、玉葱、人参、ポイルトマト、しめじ、トマトピューレ、グリーンアスパラ、粒コーン缶	788	35.2	32.0

5月の給食目標 衛生的な食習慣を身に付けよう!

食事前の手洗いは、衛生的な食習慣の第一歩です。せっけんをつけて、
①手のひら②手の甲③指の間④指先・爪の間⑤親指⑥手首の6か所を丁寧に洗います。水で流したら清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

※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)
月平均	775	30.8
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5