

令和6年6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)
3	月	コーンピラフ ビーンズオムレツ ABCスープ、牛乳	米、油、じゃがいも、マヨネーズ、ABCマカロニ	鶏肉、大豆、鶏ひき肉、たまご、牛乳	玉葱、人参、粒コーン缶、キャベツ、もやし、にんにく	778	31.3	26.9
4	火	豚丼 するめ入りサラダ 牛乳	米、焼きふ、油、砂糖	豚肩、豚肉、油揚げ、さきいか、牛乳	糸こんにゃく、人参、玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり、大根、粒コーン缶	789	32.1	22.2
5	水	北海道産ホタテの あんかけ焼きそば カルシウムビーンズ くだもの(冷凍みかん)、牛乳	むし中華めん、油、でんぷん、揚げ油、白ごま	鶏肉、ほたてがし、白ちくわ、大豆、高野豆腐、ちりめんじゃこ、牛乳	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ水煮、白菜、もやし、チンゲンサイ、冷凍みかん	753	38.4	22.8
6	木	菜めし にぎすの玉ねぎソース 田舎汁、牛乳	米、砂糖、油、白ごま、でんぷん、小麦粉、白玉団子	鶏ひき肉、大豆ミート、にぎす、鶏肉、豆腐、生わかめ、牛乳	生姜、小松菜、玉葱、ごぼう、大根、こんにゃく、人参、長葱	756	33.5	20.1
7	金	アーモンドトースト マカロニ入りミルクスープ ジャーマンポテト、牛乳	食パン、アーモンドパウダー、アーモンドダイス、ソフトマーガリン、砂糖、油、ホイールマカロニ、バター、でんぷん、じゃがいも	鶏肉、大豆、調理用牛乳、ピザチーズ、ベーコン、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、粒コーン缶	830	28.1	39.2
10	月	入梅にちなんだ献立 いわしのかば焼き丼 甘酢和え えのきの味噌汁、牛乳	米、でんぷん、揚げ油、砂糖、ごま油、白ごま	いわし、豆腐、油揚げ、生わかめ、赤みそ、牛乳	生姜、白菜、人参、大根、えのきたけ、こんにゃく、小松菜、長葱	793	31.1	23.7
11	火	沖縄県の郷土料理 沖縄ソーキうどん サーターアングギー 牛乳	冷凍細うどん、三温糖、小麦粉、砂糖、黒砂糖、油、揚げ油	かまぼこ、油揚げ、豚肉、高野豆腐、粉末、たまご、調理用牛乳、牛乳	小松菜、長葱、干し椎茸、白菜、人参、もやし	766	31.1	26.9
12	水	焼きカレーパン 白いんげん豆のポタージュ アセロラゼリー、牛乳	ミルクパン、油、小麦粉、ソフトパン粉、じゃがいも、砂糖	鶏ひき肉、大豆ミート、白いんげん、調理用牛乳、アガー、牛乳	人参、玉葱、にんにく、粒コーン缶、アセロラジュース	746	34.5	21.5
13	木	塩昆布ごはん 春巻き トックスープ、牛乳	米、春巻きの皮、油、普通春雨、でんぷん、小麦粉、トック	塩昆布、鶏ひき肉、干ひじき、白みそ、鶏肉、うずら卵水煮、牛乳	にんにく、生姜、たけのこ水煮、玉葱、もやし、人参、大根、にら	812	25.4	23.2
14	金	ハヤシライス こまつなサラダ くだもの(さくらんぼ)、牛乳	米、米粒麦、じゃがいも、油、小麦粉、油、バター、砂糖、生クリーム	鶏肉、ピザチーズ、ツナ水煮、牛乳	玉葱、人参、にんにく、生姜、セロリ、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、ポイルトマ、小松菜、キャベツ、もやし、レモン果汁、さくらんぼ	818	24.8	24.3
17	月	ごはん、骨太ふりかけ 厚焼き卵 のっぺい汁、牛乳	米、白ごま、砂糖、油、竹輪ふ、でんぷん	刻み昆布、ちりめんじゃこ、花かつお、鶏ひき肉、大豆ミート、たまご、鶏肉、豆腐、油揚げ、牛乳	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、大根、こんにゃく、干し椎茸、長葱	779	34.1	22.6
18	火	世界の料理～タイ～ ガバオライス 春雨サラダ バイヨンヨーグルト、牛乳	米、米粒麦、油、砂糖、でんぷん、緑豆春雨	鶏ひき肉、大豆ミート、ボンレスハム、プレーンヨーグルト、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、なす、ピーマン、赤パプリカ、パジル、きゅうり、粒コーン缶、パイナップル	793	28.8	19.4
19	水	パン、ブルーベリージャム ポテトのミートソースグラタン ウィンナースープ、牛乳	ミルクパン、ブルーベリージャム、じゃがいも、油、赤ざらめ、生クリーム、バター、小麦粉、油、ホイールマカロニ	鶏ひき肉、大豆、ピザチーズ、鶏肉、ウィンナー、牛乳	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、マトジュース、セロリ、人参、粒コーン缶、キャベツ、エリンギ、小松菜	746	31.5	29.0
20	木	回鍋肉丼 五目スープ くだもの(すいか) 牛乳	米、油、砂糖、でんぷん、白ごま	鶏肉、赤みそ、豆腐、かまぼこ、牛乳	にんにく、生姜、たけのこ水煮、人参、キャベツ、玉葱、長葱、ピーマン、もやし、干し椎茸、チンゲンサイ、すいか	773	29.1	20.8
21	金	わかめと枝豆のごはん アジフライ 利休汁、牛乳	米、小麦粉、ソフトパン粉、油、じゃがいも、練りごま	炊き込みわかめ、あじ、豆腐、油揚げ、白みそ、牛乳	枝豆、大根、ごぼう、人参、こんにゃく、長葱、小松菜	844	35.4	25.7
24	月	鉄分強化献立 生揚げの中華風あんかけ丼 切り干し大根のナムル くだもの(メロン)、牛乳	米、油、砂糖、でんぷん、白ごま	鶏肉、冷凍生揚げ、赤みそ、牛乳	にんにく、生姜、きくらげ、人参、白菜、長葱、切干し大根、もやし、小松菜、メロン	786	30.2	24.0
27	木	梅ちりごはん 魚の山椒味噌焼き いも団子汁、牛乳	米、白ごま、砂糖、じゃがいも、でんぷん、油	ちりめんじゃこ、さば、赤みそ、鶏肉、牛乳	カリカリ梅干し、大根、干し椎茸、長葱、小松菜、人参	757	33.7	24.4
28	金	とれたて村給食～椎茸～ 平戸市産椎茸入り卵とじ丼 こんにゃくサラダ 牛乳	米、砂糖、油、でんぷん	鶏肉、たまご、白ちくわ、油揚げ、生わかめ、牛乳	玉葱、人参、さやいんげん、干し椎茸、糸こんにゃく、キャベツ、粒コーン缶	809	29.3	27.5

歯と口の健康週間

食缶空っぽキャンペーン

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

6月の給食目標 給食時間を守り、楽しく食事をしよう

給食当番だけでなくクラスみんなで協力すると、食べる時間を長く確保でき、落ち着いて食べられます。また、給食時間を気持ちよく過ごすには、食事のマナーやルールを守る事が大切です。

とれたて村給食～椎茸～

6月のとれたて村給食は、長崎県平戸市産の干し椎茸を使用して卵とじ丼を作ります。お楽しみに！

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	785	31.2
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5