



5月 給食献立表



令和6年度

板橋区立赤塚第二中学校

日曜日	行事メニュー紹介	こんだて	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	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪(飽和脂肪酸) (g)
1 水	水産加工業者応援 (ほたて)	牛乳 ミルクパン(ブルーベリージャム) 北海道ほたてのグラタン ピーズサラダ 山口さん・小松菜	★ミルクパン、ブルーベリー、オリブ油、じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、★バター、砂糖	★牛乳、ほたて、かい、★調理用牛乳、★ビサチーズ、ひよこ豆、レンズ豆	玉葱、人参、しめじ、コーン缶、キャベツ、小松菜	809	34.6	30.3 110.9
2 木	こどもの日&八十八夜	牛乳 中華ちまき もずくスープ 抹茶ムース 山口さん・小松菜	もち米、油、ごま油、でんぷん、★生クリーム、砂糖	★牛乳、★豚肉、鶏肉、冷凍豆腐、もずく、たまご、★調理用牛乳、アガー	生姜、人参、たけのこ、干し椎茸、大根、小松菜、長葱	801	31.8	27.2 108.7
3 金	憲法記念日							
6 月	こどもの日振替休日							
7 火	世界の料理	牛乳 ジャンバラヤ【アメリカ】 チーズオムレツ ひよこ豆のスープ 山口さん・小松菜	米、玄米、油、★バター、★生クリーム	★牛乳、★ウィンナー、★ハム、鶏ひき肉、たまご、★チーズ、★調理用牛乳、★ベーコン、ひよこ豆	にんにく、セロリ、玉葱、ポイルトマト、赤パプリカ、人参、キャベツ、小松菜	800	32.3	36.2 90.9
8 水	季節の食材 (春キャベツ・よもぎ)	牛乳 関西風うどん 春キャベツのおひたし よもぎだんご 山口さん・小松菜	冷凍うどん、油、砂糖、でんぷん、★白ごま、白玉粉、上新粉、三温糖	★牛乳、生わかめ、鶏肉、油揚げ、笹かまぼこ、花かつお、きな粉	人参、小松菜、長葱、白菜、干し椎茸、キャベツ、冷凍よもぎ	795	32.7	23.9 118.4
9 木	図書委員会企画 給食リクエスト券獲得!	牛乳 キムチチャーハン 鶏の唐揚げ【9年薛蘭成さんリクエスト】 春雨スープ	米、玄米、ごま油、★白ごま、砂糖、小麦粉、でんぷん、油、春雨	★牛乳、★焼き豚、鶏もも肉、★豚肉	玉葱、人参、白菜、キムチ、生姜、にんにく、きくらげ、たけのこ、白菜、チンゲンサイ、長葱	801	32.3	29.9 101.4
10 金	♡藤木先生おすすめメニュー	牛乳 ごはん 鯖のねぎ味噌焼き うま味のきんぴら 五目すまし汁 山口さん・小松菜	米、砂糖、★白ごま、油、三温糖、ごま油、あらびね	★牛乳、さば、赤みそ、★豚肉、わかめ、鶏肉、油揚げ、豆腐	生姜、長葱、人参、ごぼう、糸こんにゃく、唐辛子、大根、えのきたけ、小松菜	788	33.6	24.8 109.5
13 月	♡校長先生おすすめメニュー 季節の食材 (新じゃがいも)	牛乳 ♡大豆入りひじきごはん 新じゃがのそぼろ煮 にぎすのフライ	米、もち米、油、三温糖、じゃがいも、でんぷん	★牛乳、鶏肉、油揚げ、干ひじき、大豆、★豚ひき肉、にぎす	人参、生姜、玉葱、グリーンピース	789	37.8	25.3 109.0
14 火	鉄分強化メニュー	牛乳 変わりマーボー豆腐丼 華風あえ 白ごまプリン	米、玄米、油、砂糖、ごま油、でんぷん、★練りごま、★生クリーム	★牛乳、豆腐、高野豆腐、★豚ひき肉、★レバー、チップ、レンズ豆、赤みそ、★調理用牛乳、アガー	にんにく、生姜、人参、長葱、にら、干し椎茸、たけのこ、きゅうり、大根	823	32.0	27.7 115.7
15 水	世界の料理	牛乳 ピロシキ【ロシア】 ボルシチ【ロシア】 フルーツヨーグルト	★ショートニングパン、ごま油、春雨、砂糖、でんぷん、薄力粉、パン粉、油、じゃがいも、★生クリーム	★牛乳、★豚ひき肉、大豆ミート、たまご、★豚肉、★プレーンヨーグルト	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ、キャベツ、セロリ、ポイルトマト、黄桃缶、パイン缶、みかん缶	771	33.4	29.5 106.0
16 木	季節の食材 (かつお)	牛乳 ゆかりごはん かつおのかりんと揚げ さつま汁 山口さん・小松菜	米、きび、でんぷん、三温糖、★白ごま、油、さつまいも	★牛乳、かつお、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	ゆかり、生姜、ごぼう、人参、大根、こんにゃく、小松菜、長葱	806	35.3	21.2 118.5
17 金	食育の日 (毎月19日) 世界の料理	牛乳 味噌ラーメン うずら煮卵 マラーカオ【中国】	むし中華めん、ごま油、油、砂糖、★白ごま、★練りごま、★ラード、三温糖、薄力粉、コーンスターチ	★牛乳、★豚肉、赤みそ、うずら卵、たまご、★コンデンスミルク	にんにく、生姜、玉葱、人参、白菜、もやし、たけのこ、にら、コーン缶、長葱	776	31.7	25.7 112.2
20 月	♡藤田先生おすすめメニュー	牛乳 ♡高野豆腐入りあぶたま丼 大豆の甘辛サラダ 果物(冷凍パイ)	米、玄米、砂糖、でんぷん、油	★牛乳、高野豆腐、鶏肉、たまご、油揚げ、花かつお、ちりめんじゃこ、大豆	玉葱、小松菜、キャベツ、人参、コーン缶、冷凍パイ	795	31.7	24.5 114.3
21 火	9年生修学旅行 (だし殻の製削りを使用)	牛乳 ごはん・エコふりかけ 魚のピリ辛ソース 豚汁	米、★白ごま、三温糖、でんぷん、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	★牛乳、花かつお、もろかき、★豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	生姜、長葱、ピーマン、にんにく、人参、ごぼう、大根、こんにゃく	814	35.9	24.3 113.0
22 水	9年生修学旅行	牛乳 ビスキュイパン ポトフ 海そう入り春雨サラダ	★ミルクパン、★バター、砂糖、薄力粉、★アーモンドパウダー、油、じゃがいも、春雨、★白ごま、ごま油	★牛乳、たまご、★豚肉、★ベーコン、★ウィンナー、大豆、海草ミックス	セロリ、にんにく、生姜、人参、マッシュルーム、きゅうり、もやし	781	30.5	34.3 100.4
23 木	9年生修学旅行 日本の郷土料理 ♡安江先生おすすめメニュー	牛乳 奈良茶めし【奈良県】 ♡かしわのすき焼き【奈良県】 もみうり【奈良県】 ようかん	米、もち米、油、さつまいも、でんぷん、焼き豆腐、砂糖	★牛乳、大豆、鶏肉、なると、冷凍豆腐、わかめ、粉寒天、小豆	玉葱、人参、しめじ、干し椎茸、糸こんにゃく、白菜、長葱、きゅうり、大根	790	31.5	20.2 120.0
24 金	学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小)	牛乳 スパゲティ・あけぼのソース 細切りポテトのハニーサラダ くだもの(オレンジ)	スパゲティ、オリブ油、油、小麦粉、★バター、★生クリーム、じゃがいも、はちみつ	★牛乳、★豚肉、★ベーコン、★ビサチーズ、★調理用牛乳	にんにく、セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり、キャベツ、オレンジ	783	27.7	30.2 112.4
27 月	小松菜(5.27)の日	牛乳 ごはん・小松菜のふりかけ 家常豆腐 豆もやしナムル 山口さん・小松菜	米、油、★白ごま、炒め油、砂糖、でんぷん、ごま油	★牛乳、ちりめんじゃこ、★豚肉、生揚げ、赤みそ	小松菜、にんにく、生姜、たけのこ、きくらげ、白菜、人参、長葱、だいずもやし	789	33.5	25.5 107.8
28 火	日本の郷土料理 季節の食材 (新ごぼう)	牛乳 わかめごはん チキンチキンごぼう【山口県】 かきたま汁 山口さん・小松菜	米、でんぷん、油、砂糖、あらびね	★牛乳、炊き込みわかめ、鶏もも肉、鶏肉、豆腐、たまご	ごぼう、人参、大根、長葱、えのきたけ、小松菜	816	31.0	26.6 112.9
29 水	運動会予行練習	牛乳 ジャージャー麺 白玉サイダーポンチ	むし中華めん、油、三温糖、ごま油、でんぷん、白玉団子	★牛乳、★豚ひき肉、大豆ミート、パプリカ、赤みそ	小松菜、にんにく、生姜、人参、たけのこ、干し椎茸、にら、もやし、きゅうり、キャベツ、コーン缶、みかん缶、黄桃缶、パイン缶	769	30.7	17.3 131.3
30 木	日本の郷土料理	牛乳 ごはん・のりの佃煮 和風厚焼き卵 がめ煮【福岡県】	米、砂糖、油、ごま油、三温糖	★牛乳、のり、鶏ひき肉、たまご、鶏肉、生揚げ	玉葱、人参、干し椎茸、冷凍グリーンピース、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、大根、さやいんげん	792	33.4	26.1 105.8
31 金	運動会応援メニュー 区内一育食材 (グリーンアスパラ)	牛乳 勝利の勝つサンド アスパラ入りコーンチャウダー 金メダルゼリー	★ミルクパン、小麦粉、パン粉、三温糖、油、じゃがいも、★バター、★生クリーム、砂糖	★牛乳、★豚もも肉、たまご、鶏肉、ひよこ豆、★調理用牛乳、粉寒天	キャベツ、玉葱、人参、コーン缶、グリーンアスパラ、セロリ、みかん缶	827	36.3	30.6 110.6

○食材入荷などの状況で、献立を変更する場合があります。
 ○アレルギー対応食品には、★印を表示しています。
 ○学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

5月の給食目標
衛生的な食習慣を身につけよう

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月平均 796	32.8
板橋区学校給食摂取基準 772~888	26.9~41.5

