



令和4年10月献立表



板橋区立高島第一中学校

		主食	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	1食分 - たんぱく質 脂質
3	月	わかめごはん すき焼き煮 ごまあえ	わかめ ◇豚肉 なたと 豆腐 ★牛乳	無洗米 押麦 白ごま 油 砂糖 練りごま 白すりごま	玉葱 人参 干し椎茸 糸こんにゃく 白菜 長葱 キャベツ もやし 小松菜	757 kcal 30.0 g 22.9 g
4	火	フィッシュカツバーガー ホワイトシチュー キャロットラペ	ホキ ★たまご ◇鶏肉 ★調理用牛乳 豆乳 ツナ ★牛乳	★丸パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも ★バター ★生クリーム 白すりごま 砂糖	玉葱 人参 フロッコリー 小松菜 もやし らっきょう	766 kcal 36.0 g 31.7 g
5	水	麦ごはん 鮭のにんにくちゃんちゃん焼き かきたま汁 みかん	★牛乳 ★さけ 白みそ ◇鶏肉 豆腐 わかめ ★たまご	米 押麦 三温糖 ごま ★バター でんぷん	キャベツ もやし 玉葱 人参 えのきたけ とうもろこし にんにく 小松菜 長葱 ★みかん	749 kcal 36.7 g 18.7 g
6	木	塩バターラーメン 大学芋	◇鶏肉 ★うずら卵 ★牛乳	むし中華めん ごま油 油 ★バター さつまいも 砂糖 水あめ 黒ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ もやし 長葱	789 kcal 26.4 g 23.6 g
7	金	チキンドリア フレンチサラダ	◇鶏肉 ★調理用牛乳 豆乳 ★粉チーズ ★牛乳	無洗米 ★バター 油 小麦粉 ★生クリーム パン粉 オリーブ油 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム水煮 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	779 kcal 22.2 g 33.5 g
10	月	スポーツの日				
11	火	ショートニングパン 煮込みハンバーグ・きのこソース ポテトとツナのカレーサラダ	◇豚ひき肉 大豆 豆乳 ツナ ★牛乳	★ショートニングパン 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	玉葱 しめじ キャベツ 人参 きゅうり	780 kcal 34.8 g 34.6 g
12	水	ひじきごはん 魚のピリ辛ソース 大根の味噌汁	◇鶏肉 ひじき 油揚げ さば わかめ 白みそ 赤みそ ★牛乳	無洗米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	人参 たけのこ水煮 さやいんげん 生姜 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン にんにく 長葱 大根 えのきたけ 小松菜	773 kcal 31.2 g 29.9 g
13	木	バエリア チーズオムレツ ミネストローネ	★いか ★えび ◇鶏ひき肉 ★たまご ★チーズ 豆乳 ◇ベーコン ★牛乳	米 米粒麦 油 ★バター 油 じゃがいも ★生クリーム マカロニ 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム水煮 ビーマン 赤ビーマン パセリ ポイルトマト	772 kcal 32.6 g 29.0 g
14	金	親子丼 おとうふサラダ 柿	◇鶏肉 ★たまご 豆腐 ★牛乳	無洗米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん 緑豆春雨 白ごま 三温糖 ごま油	玉葱 たけのこ水煮 みつば キャベツ 人参 小松菜 ★柿	762 kcal 29.0 g 22.1 g
17	月	さつま芋ご飯 豚肉の生姜焼き せんべい汁	◇豚肉 ◇鶏肉 ★牛乳	無洗米 もち米 さつまいも 黒ごま 油 かやきせんべい	生姜 玉葱 ごぼう 人参 こんにゃく 大根 白菜 長葱 小松菜	756 kcal 29.5 g 24.2 g
18	火	中華丼 しゅうまい	◇豚肉 ★いか ★えび ★うずら卵 ◇豚ひき肉 ★牛乳	無洗米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 白ごま 砂糖 しゅうまいの皮	生姜 白菜 玉葱 人参 小松菜 たけのこ水煮 干し椎茸	788 kcal 34.1 g 22.0 g
19	水	かけカレーうどん ポテトのチーズ焼き りんご	◇鶏肉 油揚げ なたと ◇ベーコン ★チーズ ★牛乳	うどん 油 三温糖 でんぷん じゃがいも	玉葱 人参 小松菜 長葱 ★りんご	772 kcal 32.2 g 28.5 g
20	木	れんこんと鶏そぼろのサンドパン さつま芋のポターージュ いかサラダ	◇鶏ひき肉 ★チーズ ★調理用牛乳 白いんげん豆 ★いか わかめ ★牛乳	★丸パン 油 さつまいも ★バター ★生クリーム 砂糖	生姜 れんこん 玉葱 人参 唐辛子 パセリ きゅうり キャベツ	776 kcal 32.6 g 30.4 g
21	金	ご飯 秋刀魚の筒煮 香味あえ 味噌汁	★さんま 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ ★牛乳	無洗米 米粒麦 砂糖 じゃがいも	生姜 小松菜 キャベツ 人参 もやし	777 kcal 29.9 g 26.7 g
24	月	ごぼう入りドライカレー コロコロサラダ ぶどう	◇豚ひき肉 大豆 ★牛乳	無洗米 米粒麦 ★バター 油 赤ざらめ じゃがいも はちみつ	玉葱 人参 ごぼう セロリー にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし ★ぶどう	772 kcal 28.7 g 23.0 g
25	火	栗五目おこわ ししゃもの二色揚げ おかか和え 玉子の味噌汁	◇鶏肉 油揚げ ★ししゃも あおのり かつおぶし 豆腐 わかめ ★たまご 白みそ 赤みそ ★牛乳	米 もち米 油 三温糖 白ごま 小麦粉 でんぷん	生姜 人参 しめじ もやし キャベツ 長葱 小松菜	780 kcal 38.2 g 26.3 g
26	水	オレンジフレンチトースト しめじとベーコンのサラダ トマト煮込み	★調理用牛乳 ★たまご ◇ベーコン ◇鶏肉 大豆 ★牛乳	★食パン ★マーマレード ★バター 白ごま 油 砂糖 じゃがいも 赤ざらめ	小松菜 キャベツ 人参 しめじ 玉葱 にんにく セロリー トマトペースト ポイルトマト	774 kcal 34.9 g 33.8 g
27	木	ご飯 ほっけの一夜干し 野菜のうま煮	ほっけ ◇鶏肉 ★うずら卵 ★牛乳	無洗米 米粒麦 じゃがいも でんぷん 油 砂糖	人参 生姜 玉葱 干し椎茸 さやいんげん	756 kcal 33.0 g 22.7 g
28	金	チャーハン ワンタンスープ パンチピーンズ	★えび ◇焼き豚 ◇豚肉 ◇鶏肉 大豆 ★牛乳	無洗米 米粒麦 油 ごま油 白ごま ウェーブワンタン でんぷん 油	人参 玉葱 長葱 生姜 大根 にら	762 kcal 33.4 g 26.7 g
31	月	スパゲッティナポリタン ツナとわかめのサラダ スイートパンプキン	★牛乳 ウィンナー わかめ ツナ 豆乳	スパゲッティ 油 ★バター 砂糖 さつまいも ★生クリーム	にんにく 人参 玉葱 もやし マッシュルーム水煮 ビーマン トマトピューレ きゅうり キャベツ とうもろこし かぼちゃ	817 kcal 25.1 g 33.7 g

※飲み物は、毎日牛乳です。 ★アレルギー対応食品

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月平均	773	31.5
板橋区学校給食摂取基準	772	32.8