

令和6年

4月分 献立表



板橋区立 高島第一中学校

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
8日	9日	10日	11日	12日
始業式 	入学式 		こめこ 米粉カレーライス かいそう 海藻サラダ いちご	ゆかりごはん とり て や 鶏の照り焼き おかか和え とうにゅうじた やさい じる 豆乳仕立ての野菜汁
15日	16日	17日 B時程	18日 B時程	19日
フィッシュバーガー ポトフ きよみ 清見オレンジ	まーぼー豆腐 どん 麻婆豆腐丼 ハンサンスウ フルーツポンチ	スパゲッティミートソース はる 春キャベツとコーンのサラダ カラマンダリン	<鉄分強化献立> チャーハン とうふ 豆腐とわかめのスープ てっ 鉄ちゃんビーンズ	<食育の日> むぎ 麦ごはん さかな 魚(さわら)の西京焼き まいきよ ごま和え かきたま汁
22日	23日	24日	25日 B時程	26日
じゃこ入り青菜ごはん にく 肉じゃが おうとうかん 黄桃缶	たけのごはん こぎかな 小魚(めひかり)の唐揚げ からあ とんじる 豚汁	くろごとう 黒砂糖パン はる やさい 春野菜のクリーム煮 に キャロットラペ りんごゼリー	げんまい 玄米ごはん のりの佃煮 さかな 魚(さば)の南部焼き なんぶ や お浸し ひた たまご 玉子のみそ汁	ごもく 五目わかめラーメン しお のり塩フライドポテト パインヨーグルト
29日	30日	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> ご入学・ご進級おめでとうございます！ </div>		
しょうわ ひ 昭和の日	グリンピースとわかめのごはん わふう たまごや 和風卵焼き みそ汁 み しょうかん 美生柑			
				 

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。

ご家庭へのお願い ~給食当番について~

- ・白衣等は、クラスの生徒で共用します。週末に洗濯し、翌週はじめに持参してください。香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。
- ・給食当番はマスクを着用します。家庭からご持参をよろしくお願いいたします。





日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		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	
8月	始業式 (給食なし)				
9月	入学式 (給食なし)				
10月	午前授業 (給食なし)				
11月	米粉カレーライス 海藻サラダ いちご	★牛乳 鶏肉 生わかめ	米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 米粉 油 はちみつ 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉葱 トマトペースト きゅうり キャベツ いちご	816 kcal 23.2 g 26.9 g
12月	ゆかりごはん 鶏の照り焼き おかか和え 豆乳仕立ての野菜汁	★牛乳 鶏肉 花かつお 豚肉 白みそ(辛) 赤みそ(辛) ★豆乳	米 米粒麦 白ごま 砂糖 さつまいも	ゆかり 生姜 にんにく キャベツ ★もやし えのきたけ 人参 小松菜 こんにゃく ごぼう 大根 白菜 長葱	773 kcal 34.5 g 23.2 g
15月	フィッシュバーガー ポトフ 清見オレンジ	★牛乳 ホキ ★たまご 豚肉 ベーコン	★丸パン 小麦粉 ソフトパン粉 揚げ油 じゃがいも 炒め油	人参 玉葱 キャベツ セロリー パセリ 清見オレンジ	775 kcal 38.8 g 28.4 g
16月	麻婆豆腐丼 パンサンスウ フルーツポンチ	★牛乳 ★豆腐 豚ひき肉 ★大豆 赤みそ(辛)	米 米粒麦 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん 緑豆春雨(乾) 白ごま	にんにく 生姜 人参 長葱 いら 干し椎茸 たけのこ水煮 キャベツ きゅうり ★もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	814 kcal 29.7 g 23.0 g
17月	スパゲッティミートソース 春キャベツとコーンのサラダ カラマンダリン	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆ミート ★粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油 炒め油 赤ざらめ 砂糖	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 キャベツ 粒コーン缶 カラマンダリン	758 kcal 33.7 g 23.4 g
18月	<鉄分強化献立> チャーハン 豆腐とわかめのスープ 鉄ちゃんビーンズ【鉄分強化献立】	★牛乳 焼き豚 豚肉 鶏肉 ★豆腐 生わかめ ★大豆 ★高野豆腐	米 米粒麦 油 炒め油 ごま油 白ごま でんぷん 揚げ油 砂糖	人参 玉葱 長葱 たけのこ水煮 えのきたけ 小松菜	785 kcal 33.7 g 29.3 g
19月	<食育の日> 麦ごはん 魚(さわら)の西京焼き ごま和え かきたま汁	★牛乳 さわら 白みそ(辛) 鶏肉 ★豆腐 生わかめ ★たまご	米 押麦 砂糖 ごま油 白すりごま でんぷん	キャベツ 小松菜 人参 ★もやし 長葱	792 kcal 38.3 g 25.5 g
22月	じゃこ入り青菜ごはん 肉じゃが 黄桃缶	★牛乳 ちりめんじゃこ 豚肩ロース肉	米 米粒麦 白ごま 炒め油 じゃがいも 三温糖	小松菜 糸こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん 黄桃缶	784 kcal 26.3 g 19.7 g
23月	たけのこごはん 小魚(めひかり)の唐揚げ 豚汁	★牛乳 ★油揚げ めひかり 豚ばら肉 ★生揚げ 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米 米粒麦 砂糖 でんぷん 薄力粉 揚げ油 炒め油 じゃがいも	新たけのこ 人参 生姜 長葱 大根 ごぼう 小松菜	770 kcal 30.6 g 26.9 g
24月	黒砂糖パン 春野菜のクリーム煮 キャロットラペ りんごゼリー	★牛乳 鶏肉 ★調理用牛乳 ★ピザチーズ ツナ油漬 粉寒天	★黒砂糖パン じゃがいも 炒め油 小麦粉 油 ★バター ★生クリーム 白すりごま 砂糖	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー マッシュルーム 粒コーン缶 小松菜 ★もやし らっきょう ★りんごジュース ★りんご(缶詰)	830 kcal 29.2 g 33.1 g
25月	玄米ごはん のりの佃煮 魚(さば)の南部焼き お浸し 玉子のみそ汁	★牛乳 のり さば ★豆腐 生わかめ ★たまご 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 ロウカット玄米 砂糖 黒ごま 白ごま でんぷん	キャベツ 小松菜 ★もやし 人参 長葱	776 kcal 38.0 g 23.9 g
26月	五目わかめラーメン のり塩フライドポテト パインヨーグルト	★牛乳 ★いか 豚肉 ★うずら卵水煮 生わかめ あおさこ ★プレーンヨーグルト	むし中華めん 油 白ごま ごま油 でんぷん じゃがいも 揚げ油	にんにく 生姜 白菜 人参 たけのこ水煮 チンゲンサイ 長葱 干し椎茸 パイン缶	783 kcal 32.5 g 26.0 g
29月	昭和の日				
30月	グリーンピースとわかめのごはん 和風卵焼き みそ汁 美生柑	★牛乳 炊き込みわかめ ★たまご 鶏ひき肉 ★油揚げ ★豆腐 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米 米粒麦 炒め油 砂糖 じゃがいも	グリーンピース(生) 人参 玉葱 干し椎茸 白菜 えのきたけ 長葱 小松菜 美生柑	763 kcal 30.6 g 22.0 g

※飲み物は、毎日牛乳です。
※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。
※アレルギー対応食品★

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月平均	786	32.2
板橋区学校給食摂取基準	772	32.8

