

令和6年

5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
<p>早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんをしっかり食べて、 1日を元気にスタートさせましょう！</p>		1日 開校記念日	2日 〈こどもの日の行事食〉 中華おこわ コーン卵スープ 冷凍みかん	3日 憲法記念日
6日 振替休日	7日 ドライカレーライス いかサラダ 甘夏	8日 きなこ揚げパン ワンタンスープ さいころサラダ	9日 B時程 七穀ごはん 魚(赤魚)のごまみそ焼き いそあえ 沢煮椀	10日 〈SDGsメニュー〉 和風スープバゲット 糸寒天入り海藻サラダ おから入りバナナマフィン 【SDGsメニュー】
13日 セサミトースト チリコンカン フレンチサラダ	14日 鮭とわかめのごはん 新じゃがのそぼろ煮 河内晩柑	15日 〈宮城県の郷土料理〉 仙台麩の卵とじ丼 きびなごの磯辺揚げ ごま酢あえ	16日 味噌ラーメン ジャーマンポテト 黄桃缶(ハーフ)	17日 〈東京都 大島の郷土料理〉 酢五目 魚(さば)の生姜風味焼き もずく入り卵のすまし汁
20日 麦ごはん ひじきふりかけ 塩肉じゃが 野菜のからし和え	21日 キムチチャーハン ジャンボ餃子 わかめスープ	22日 パインパン クリームシチュー ツナとわかめのサラダ	23日 玄米ごはん 初がつおの揚げ煮 さつま汁 オレンジゼリー	24日 四川豆腐丼 キャベツの甘酢和え 国産パイナップル
27日 ピザトースト 野菜のスープ煮 メロン	28日 〈鉄分強化献立〉 五目あんかけ焼きそば 大豆とポテトのフライ 【鉄分強化献立】 鉄	29日 運動会予行 〈どれたて村給食〉 ~山形県最上町産アスパラガス~ コーンピラフ チーズオムレツ もがみまちゃん 最上町産 グリーンアスパラサラダ	30日 鶏ごぼうごはん 魚(しいら)の玉ねぎソース みそ汁	31日 運動会 チキンドリア カリカリじゃこサラダ サイダーポンチ

※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。





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	
開校記念日					
1 水	〈こどもの日の行事食〉				
2 木	中華おこわ コーン卵スープ 冷凍みかん	★牛乳 焼き豚 くわわかめ 鶏肉 豆腐 ★たまご	もち米 米 ごま油 白ごま 油 でんぷん	人参 たけのこ水煮 干し椎茸 玉葱 クリームコーン缶 小松菜 生姜 冷凍みかん	780 kcal 31.7 g 22.8 g
憲法記念日					
振替休日					
3 金 6 月					
7 火	ドライカレーライス いかサラダ 甘夏	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆ミート ★いか 生わかめ	米 米粒麦 油 砂糖	にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム水煮 玉葱 人参 きゅうり キャベツ 甘夏	755 kcal 31.5 g 21.4 g
8 水	きなこ揚げパン ワンタンスープ さいころサラダ	★牛乳 ★きな粉 豚肉	★ショートニングパン グラニュー糖 揚げ油 油 ウェーブワンタン ごま油 じゃがいも さつまいも 砂糖	玉葱 人参 ★もやし 長葱 チンゲンサイ 生姜 きゅうり 粒コーン缶	760 kcal 28.0 g 32.8 g
9 木	七穀ごはん 魚(赤魚)のごまみそ焼き いそあえ 沢煮椀	★牛乳 赤魚 白みそ(辛) 刻みのり 豚肉 ★油揚げ 生わかめ	米 米粒麦 七穀 砂糖 練りごま ごま油 油	小松菜 人参 キャベツ ★もやし ごぼう 大根 たけのこ水煮 長葱 水菜	781 kcal 36.5 g 24.2 g
10 金	〈SDGsメニュー〉 和風スープパゲッティ 糸寒天入り海藻サラダ おから入りバナナマフィン【SDGsメニュー】	★牛乳 ベーコン 鶏肉 刻みのり 海藻ミックス 糸寒天 ★おから ★たまご ★豆乳	スパゲッティ 油 炒め油 ★バター でんぷん 白ごま 砂糖 ごま油 薄力粉 ★無塩バター	生姜 にんにく 玉葱 人参 長葱 エリンギ しめじ マッシュルーム水煮 水菜 キャベツ 粒コーン缶 ★バナナ	763 kcal 28.5 g 28.8 g
13 月	セサミトースト チリコンカン フレンチサラダ	★牛乳 ★大豆 豚ひき肉 ベーコン	★食パン ★バター グラニュー糖 白ごま 練りごま 炒め油 小麦粉 油 赤ざらめ オリーブ油 砂糖	にんにく セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 ホイルトマト キャベツ きゅうり 粒コーン缶	776 kcal 31.6 g 38.8 g
14 火	鮭とわかめのごはん 新じゃがのそぼろ煮 河内晩柑	★牛乳 ★塩鮭 炊き込みわかめ 豚ひき肉	米 米粒麦 白ごま じゃがいも 揚げ油 油 砂糖 でんぷん	玉葱 たけのこ水煮 人参 干し椎茸 糸こんにゃく さやいんげん 河内晩柑	785 kcal 27.9 g 22.8 g
15 水	〈宮城県の郷土料理〉 仙台麩の卵とじ丼 きびなごの磯辺揚げ ごま酢あえ	★牛乳 鶏肉 ★油揚げ ★たまご ★きびなご あおのり	米 押麦 仙台麩 砂糖 でんぷん 薄力粉 揚げ油 白すりごま 練りごま	玉葱 わけぎ 白菜 人参 小松菜	851 kcal 39.4 g 26.8 g
16 木	味噌ラーメン ジャーマンポテト 黄桃缶(ハーフ)	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆 豚ばら肉 白みそ(辛) 赤みそ(辛) ベーコン	むし中華めん 炒め油 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ ★もやし なら 粒コーン缶 長葱 パセリ 黄桃缶	783 kcal 30.1 g 24.8 g
17 金	〈東京都 大島の郷土料理〉 酢五目 魚(さば)の生姜風味焼き もすく入り卵のすまし汁	★牛乳 鶏肉 ★油揚げ 刻みのり さば ★豆腐 もすく ★たまご	米粒麦 砂糖 油 白ごま ごま油 でんぷん	ごぼう 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 こんにゃく さやいんげん 生姜 長葱 大根 小松菜	798 kcal 39.2 g 32.2 g
20 月	麦ごはん ひじきふりかけ 塩肉じゃが 野菜のからし和え	★牛乳 ひじき ソフト割り 豚肉	米 押麦 白ごま 油 砂糖 じゃがいも ★バター ごま油	にんにく 生姜 玉葱 人参 糸こんにゃく さやいんげん ★もやし 小松菜	765 kcal 28.6 g 17.8 g
21 火	キムチチャーハン ジャンボ餃子 わかめスープ	★牛乳 豚ばら肉 豚ひき肉 鶏肉 生わかめ ★豆腐	米 米粒麦 三温糖 炒め油 ごま油 白ごま 餃子の皮 でんぷん 小麦粉 揚げ油	にんにく 生姜 玉葱 長葱 白菜キムチ(オキアミ・糖実除去りんご含む) ピーマン キャベツ なら えのきたけ 水菜	814 kcal 28.6 g 32.8 g
22 水	パイナップル クリームシチュー ツナとわかめのサラダ	★牛乳 鶏肉 ★調理用牛乳 ★粉チーズ 生わかめ ツナ油漬	★パイナップル じゃがいも 油 小麦粉 ★バター ★生クリーム 砂糖	にんにく 玉葱 人参 粒コーン缶 クリームコーン缶 ブロッコリー きゅうり キャベツ	757 kcal 30.1 g 32.7 g
23 木	玄米ごはん 初がつおの揚げ煮 さつまい オレンジゼリー	★牛乳 かつお 鶏肉 ★油揚げ 赤みそ(辛) 粉寒天	米 ロウカット玄米 でんぷん 薄力粉 揚げ油 三温糖 白ごま 炒め油 さつまいも 砂糖	生姜 人参 長葱 小松菜 大根 こんにゃく オレンジジュース みかん缶	821 kcal 35.1 g 21.0 g
24 金	四川豆腐丼 キャベツの甘酢和え 国産パイナップル	★牛乳 ★冷凍豆腐 豚肉 うずら卵水煮	米 押麦 炒め油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 人参 チンゲンサイ 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ ★もやし きゅうり 国産パイナップル	775 kcal 31.5 g 21.4 g
27 月	ピザトースト 野菜のスープ煮 メロン	★牛乳 ロースハム ★ピザチーズ 鶏肉	★食パン 炒め油 じゃがいも	玉葱 マッシュルーム水煮 ピーマン 人参 キャベツ セロリー パセリ ★メロン	759 kcal 34.4 g 29.2 g
28 火	〈鉄分強化献立〉 五目あんかけ焼きそば 大豆とポテトのフライ【鉄分強化献立】	★牛乳 豚肉 ★いか ★むきえび ★大豆	むし中華めん 油 炒め油 でんぷん ごま油 じゃがいも 揚げ油	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ水煮 白菜 ★もやし 干し椎茸 小松菜	759 kcal 38.3 g 22.6 g
29 水	〈とれたて村給食(山形県最上町産アスパラガス)〉 コーンピラフ チーズオムレツ 最上町産グリーンアスパラサラダ	★牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 ★たまご ★ピザチーズ ★調理用牛乳	米 米粒麦 油 ★バター ★生クリーム 三温糖 ごま油	人参 玉葱 マッシュルーム水煮 粒コーン缶 ピーマン にんにく パセリ キャベツ グリーンアスパラ(とれたて村)	802 kcal 31.3 g 30.4 g
30 木	鶏ごぼうご飯 魚(しいら)の玉ねぎソース みそ汁	★牛乳 鶏肉 ★油揚げ しいら ★豆腐 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 もち米 炒め油 砂糖 白ごま ごま油	人参 干し椎茸 ごぼう さやいんげん 玉葱 生姜 大根 白菜 長葱 小松菜	791 kcal 37.8 g 26.8 g
31 金	チキンドリア カリカリじゃこサラダ サイダーポンチ	★牛乳 鶏肉 ★調理用牛乳 ★粉チーズ ちりめんじゃこ	米 ★バター 炒め油 小麦粉 キャノーラ油 ★生クリーム ソフトパン粉 ごま油 三温糖 白ごま	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 小松菜 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	866 kcal 30.4 g 32.2 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)
5月平均	787	32.5
板橋区学校給食摂取基準	772	32.8

