



# 令和6年10月献立表

板橋区立高島第二中学校

日	曜日	こ ン だ て	材 料 名			栄 養 量		
			主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	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)
1	火	都民の日						
2	水	かけカレーうどん、牛乳 ■のり塩ビーンズポテト(大豆)	鶏肉,うずら卵,かまぼこ ■大豆,あおさ,牛乳	うどん,キャノ油,砂糖 でんぷん,じゃがいも	玉葱,人参,小松菜,長葱	764	28.5	31.0
3	木	麦ごはん、やみつきふりかけ、魚の西京焼き ■小松菜の坦々スープ(生揚げ)、牛乳 【鉄分強化献立】	刻みのり,むつ,甘白みそ 豚ひき肉,■生揚げ,牛乳 赤白みそ	学校給食用米,米粒麦 ごま油,白ごま,砂糖 キャノ油,練りごま	にんにく,人参,玉葱 小松菜	812	36.4	29.0
4	金	パプリカライスチキンクリームかけ、オープンポテト わかめのサラダ、牛乳	鶏肉,調理用牛乳 生わかめ,牛乳	学校給食用米,バター キャノ油,薄力粉,生クリーム じゃがいも,砂糖,ごま油	人参,玉葱,マッシュルーム グリーンピース,キャベツ	828	26.2	28.2
7	月	親子丼、■けんちん汁(豆腐、油揚げ) りんご、牛乳 【9年修学旅行(3) 8年職場体験(1)】	鶏肉,なると,たまご ■豆腐,■油揚げ,牛乳	学校給食用米,米粒麦 砂糖,でんぷん,ごま油 じゃがいも	玉葱,こんにゃく,干椎茸 グリーンピース,大根,人参 長葱,りんご	776	29.8	23.5
8	火	麦ごはん、もやしのナムル ■生揚げとキャベツの中華煮(生揚げ)、牛乳 【9年修学旅行(振休) 8年職場体験(2)】	豚肉,赤みそ,■生揚げ 牛乳	学校給食用米,米粒麦 キャノ油,砂糖,でんぷん 白ごま,ごま油	ニンニク,生姜,人参,干椎茸 たけのこ水煮,キャベツ チンゲンサイ,長葱,もやし	783	31.6	24.7
9	水	スパゲティナポリタン、コールスローサラダ かぼちゃのケーキ、牛乳 【9年修学旅行(振休) 8年職場体験(3)】	豚肉,たまご,調理用牛乳 牛乳	スパゲティ,バター キャノ油,砂糖,薄力粉 黒ごま	ニンニク,玉葱,人参,ピーマン マッシュルーム,キャベツ トマトピューレ,かぼちゃ	781	29.9	32.7
10	木	さつま芋ご飯、🍷ししゃもフライ(ししゃも) ■切り干大根炒め煮(油揚げ)、牛乳	🍷ししゃも,さつま揚げ ■油揚げ,牛乳	学校給食用米,さつま芋 黒ごま,薄力粉,パン粉 キャノ油,砂糖	人参,切干し大根 さやいんげん	768	27.5	22.2
11	金	チキンカレーライス ツナコーンワカメのサラダ、ぶどう、牛乳	鶏肉,生わかめ,ツナ油漬 牛乳	学校給食用米,米粒麦 じゃがいも,キャノ油,蜂蜜 薄力粉,バター,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,人参 レーズン,グリーンピース キャベツ,胡瓜,粒コーン,ぶどう	833	25.7	26.8
14	月	スポーツの日						
15	火	長崎ちゃんぽん、揚げゴマボール、牛乳 【B時程 給食時間12時25分】	豚肉,さつま揚げ,なると 調理用牛乳,たまご,牛乳	中華麺,ごま油,キャノ油 薄力粉,砂糖,白ごま	生姜,人参,もやし,キャベツ 長葱,チンゲンサイ	795	28.9	30.8
16	水	フレンチトースト、■ポークビーンズ(大豆) キャベツとコーンのサラダ、牛乳	調理用牛乳,たまご,豚肉 ■大豆,牛乳	食パン,砂糖,バター じゃがいも,赤ざらめ 薄力粉,キャノ油	セロリ,人参,玉葱,キャベツ トマトピューレ,粒コーン	770	32.7	33.7
17	木	わかめご飯 ■具だくさん味噌汁(油揚げ、豆腐) ■和風ハンバーグおろしソース(大豆)、牛乳	ワカメ,豚ひき肉,鶏ひき肉 ■大豆,鶏肉,■油揚げ ■豆腐,赤白みそ,牛乳	学校給食用米,米粒麦 白ごま,キャノ油,パン粉 砂糖	玉葱,大根,葉ねぎ,人参 長葱,こんにゃく,小松菜	829	37.0	27.9
18	金	麦ごはん、鯖の味噌煮、五目きんぴら ■かきたま汁(豆腐)、牛乳	さば,赤みそ,さつま揚げ ■豆腐,生わかめ,たまご 牛乳	学校給食用米,米粒麦 さとう,キャノ油,じゃがいも 白ごま,ごま油,でんぷん	生姜,長葱,人参,こんにゃく さやいんげん,小松菜	761	32.7	24.6
21	月	ごはん、鶏肉の酢豚風 もやしとわかめのナムル、牛乳	鶏肉,生わかめ,牛乳	学校給食用米,でんぷん じゃがいも,キャノ油 さとう,白ごま,ごま油	生姜,ピーマン,人参 たけのこ水煮,干し椎茸 玉葱,もやし	805	24.2	24.5
22	火	五目おこわ、魚の南部焼き、野菜のごまあえ 牛乳	鶏肉,あじ,牛乳	学校給食用米,もち米 ごま油,さとう,黒白ごま 砂糖,練りごま	人参,たけのこ水煮,生姜 干し椎茸,小松菜 キャベツ,もやし	765	37.0	27.4
23	水	卵ドッグ、豆と野菜のトマトスープ煮 フルーツヨーグルト、牛乳 【体育祭 予行演習】	たまご,豚肉,ベーコン ひよこ豆,ヨーグルト,牛乳	コッペパン,マヨネーズ キャノ油,マカロニ,砂糖	にんにく,生姜,セロリ,人参 玉葱,キャベツ,トマトピューレ みかん缶,パイン缶	751	32.2	31.9
24	木	■大豆のドライカレー(大豆) さいころサラダ、冷凍みかん、牛乳	豚ひき肉,■大豆,牛乳	学校給食用米,米粒麦 バター,キャノ油,砂糖 じゃがいも	にんにく,生姜,セロリ,玉葱 人参,ホイルトマト,マッシュルーム レーズン,コーン,胡瓜,みかん	840	27.9	24.9
25	金	とれたて村ニンニクのガーリックライスシラス入り ジャガ芋とチーズのオムレツ、春雨ソテー、牛乳 【トれたて村給食の日 北海道十勝産ニンニク】	ベーコン,しらす干し たまご,鶏ひき肉,チーズ 豚肉,牛乳	学校給食用米,バター キャノ油,じゃがいも 緑豆春雨,ごま油	ニンニク,玉葱,生姜,キャベツ 人参,もやし,にら,粒コーン きくらげ	803	31.6	27.8
26	土	体育祭 お弁当持参						
28	月	体育祭 振替休業日						
29	火	さんまの蒲焼き丼 ■けんちん汁(豆腐、油揚げ) モヤシカメごま酢あえ、牛乳【体育祭予備日】	さんま,■豆腐,■油揚げ 生わかめ,牛乳	学校給食用米,米粒麦 でんぷん,キャノ油,砂糖 ごま油,じゃが芋,白ごま	生姜,大根,人参,長葱 こんにゃく,もやし,きゅうり	846	28.8	30.2
30	水	◆アーモンドトースト(アーモンド) キャベツのクリームスープ、柿、牛乳 【体育祭予備日】	鶏肉,ベーコン,牛乳 調理用牛乳	食パン,バター,グラニュー糖 ◆アーモンド,キャノ油 じゃがいも,薄力粉	キャベツ,玉葱,人参,柿	809	27.5	38.6
31	木	■あぶたま丼(油揚げ)、根菜の利休汁 牛乳	鶏肉,■油揚げ,たまご 豚肉,白みそ,牛乳	学校給食用米,米粒麦 砂糖,でんぷん,キャノ油 練りごま	玉葱,エリンギ,人参,大根 糸こんにゃく,小松菜	763	31.9	27.5

※学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

🍷…エビカニカクアサリ 🍱…魚卵を含む小魚類 ■…大豆・大豆製品 ◆…ナッツ類 を含みます。

🍷鉄分強化献立

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	792	31.4
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5

