



令和6年5月献立表

板橋区立高島第二中学校

日	曜日	こんだて	材 料 名			栄 養 量		
			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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
1	水	■チリビーンズライス(大豆) さいころサラダ、くだもの(かんきつ)、牛乳	学校給食用米、キャノ油 米粒麦、砂糖、じゃが芋	豚ひき肉、■大豆、牛乳	にんにく、生姜、セロリ、玉葱 人参、マッシュルーム、トマトピュレ コーン、きゅうり、かんきつ	832	30.1	24.8
2	木	中華おこわ、卵焼き 野菜のごまあえ、牛乳	学校給食用米、もち米 ごま油、キャノ油、砂糖 白ごま、練りごま	焼き豚、豚ばら、鶏ひき肉 たまご、牛乳	人参、たけのこ水煮 生姜、干椎茸、玉葱、葉ねぎ 小松菜、キャベツ、もやし	787	35.4	30.5
3	金	憲法記念日						
6	月	こどもの日 振替休日						
7	火	味噌ラーメン 揚げごまボール、牛乳	むし中華めん、ごま油 キャノ油、練りごま、砂糖 薄力粉、白ごま	豚肉、赤みそ、たまご 調理用牛乳、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参 キャベツ、もやし、にら 粒コーン	807	31.7	29.1
8	水	フレンチトースト ■ポークビーンズ(大豆) キャベツのコールスロー、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	調理用牛乳、たまご、豚肉 ■大豆、牛乳	セロリ、人参、玉葱 トマトピュレ、キャベツ	758	32.5	33.0
9	木	■あぶたま丼(油揚げ)、みぞれ汁 牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、キャノ油	鶏肉、■油揚げ、たまご 豚肉、牛乳	玉葱、エリンギ、ごぼう こんにゃく、人参、長葱 なめこ、小松菜、大根	739	30.8	24.8
10	金	とうもろこしごはん、ひよこ豆のサラダ 魚とポテの味噌マヨネーズ焼き、牛乳	学校給食用米、米粒麦 バター、じゃが芋、マヨネーズ 生クリーム、キャノ油、砂糖	ホキ、白みそ、調理用牛乳 粉チーズ、ひよこ豆、牛乳	粒コーン、玉葱、マッシュルーム パセリ、キャベツ、人参 きゅうり	750	25.9	27.5
13	月	■麻婆豆腐丼(豆腐) 切り干し大根のナムル りんごフルーツゼリー、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、砂糖、ごま油 でんぷん	■豆腐、豚ひき肉、牛乳 赤みそ、八丁みそ 刻み昆布、アガー	にんにく、生姜、人参、長葱 にら、干椎茸、筍水煮 切干大根、キャベツ、小松菜 リンゴジュース、パイン、ミカン	773	28.0	22.6
14	火	麦ごはん、のりの佃煮、かつおの甘辛揚げ ■さつま汁(油揚げ、豆腐)、牛乳 【鉄分強化献立の日】	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、薄力粉 キャノ油、白ごま、さつま芋	刻みのり、かつお、豚肉 ■油揚げ、■豆腐 赤白みそ、牛乳	生姜、人参、長葱、大根 こんにゃく、小松菜	813	37.6	20.5
15	水	卵ドッグ、キャベツのクリームスープ りんご、牛乳	コッペパン、マヨネーズ キャノ油、じゃがいも、 薄力粉、バター	たまご、鶏肉、ベーコン 調理用牛乳、牛乳	キャベツ、玉葱、人参 パセリ、りんご	792	30.3	39.7
16	木	キムチチャーハン じゃが芋とツナのカレーチーズ焼き ■わかめと豆腐のスープ(豆腐)、牛乳	学校給食用米、ごま油 キャノ油、白ごま、じゃが芋 マヨネーズ、でんぷん	豚肉、ツナ油漬、チーズ 生わかめ、■豆腐、牛乳	玉葱、人参、ピーマン 白菜キムチ、えのきたけ	749	27.3	29.2
17	金	ジャージャン麺 ■白玉フルーツポンチ(豆腐)、牛乳	むし中華めん、ごま油 キャノ油、砂糖、練りごま 白玉粉	豚ひき肉、ひよこ豆 赤みそ、八丁みそ ■絹ごし豆腐、牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参 筍水煮、干椎茸、もやし 胡瓜、粒コーン、パイン、ミカン	814	31.5	22.4
18	土	土曜授業 給食なし						
20	月	麦ごはん、鱈の南部焼き、肉じゃが、牛乳	学校給食用米、米粒麦 三温糖、白黒ごま キャノ油、じゃがいも	さわら、豚肉、牛乳	生姜、糸こんにゃく、人参 玉葱、干椎茸、サインゲン	776	33.9	20.9
21	火	■わかめ入り五目うどん(油揚げ) 大学いも、牛乳	冷凍うどん、さつまいも キャノ油、砂糖、水あめ 黒ごま	鶏肉、生わかめ、かまぼこ ■油揚げ、牛乳	長葱、干し椎茸、人参	771	24.7	26.3
22	水	焼カレーパン、くだもの キャベツとひよこ豆のスープ、牛乳	パーカーパン、じゃが芋 キャノ油、薄力粉、パン粉	豚ひき肉、豚肉、牛乳 ひよこ豆	ニンニク、人参、玉葱、レーズン セロリ、キャベツ、しめじ くだもの	740	30.5	28.8
23	木	わかめご飯、■生揚げの五目煮(生揚げ) もやしのナムル、牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、砂糖、キャノ油 ごま油、でんぷん	炊込みわかめ、■生揚げ 豚肉、牛乳	人参、玉葱、たけのこ水煮 干椎茸、小松菜、生姜 もやし	780	30.3	24.8
24	金	とりごぼうご飯、魚(むつ)のごま味噌焼き かきたま汁、牛乳	学校給食用米、もち米 キャノ油、砂糖、白ごま でんぷん	鶏肉、黒むつ、白みそ 生わかめ、たまご、牛乳	人参、ごぼう、干椎茸、長葱 小松菜	807	39.8	27.1
27	月	ひじきチャーハン、春雨ソテー じゃが芋とチーズのオムレツ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、ごま、緑豆春雨 じゃが芋	豚肉、ひじき、たまご、牛乳 ベーコン、チーズ	長葱、玉葱、生姜、キャベツ 人参、もやし、にら、粒コーン きくらげ	757	31.5	27.4
28	火	カレーライス、■大豆のサラダ(大豆) 牛乳	学校給食用米、米粒麦 じゃが芋、キャノ油、砂糖 はちみつ、薄力粉、バター	豚肉、■大豆、牛乳	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、きゅうり	842	28.3	29.6
29	水	黒糖コッペパン、チキンマカロニグラタン わかめのサラダ、牛乳	黒コッペパン、キャノ油 マカロニ、薄力粉、バター パン粉、砂糖、ごま油	鶏肉、調理用牛乳、牛乳 チーズ、生わかめ	玉葱、人参、マッシュルーム パセリ、キャベツ、きゅうり 粒コーン	760	31.4	31.8
30	木	五目ご飯、🍷ししゃもフライ、根菜の利休汁 牛乳	学校給食用米、もち米 キャノ油、砂糖、薄力粉 パン粉、練りごま	鶏肉、🍷ししゃも、豚肉 白みそ、牛乳	人参、ごぼう、たけのこ水煮 こんにゃく、干し椎茸、大根 グリーンピース、小松菜	767	30.2	24.5
31	金	スパゲティホリタン、バナナブラウニー アスパラ入りグリーンサラダ、牛乳 【とれたて村給食の日 山形県産アスパラ】	スパゲッティ、バター キャノ油、油、砂糖、薄力粉	豚肉、調理用牛乳、牛乳	ニンニク、玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム、トマトピュレ グリーンアスパラ、胡瓜 キャベツ、粒コーン、バナナ	789	29.0	32.3

※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 🍷…シシヤモ ■…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	781	32
板橋区摂取基準	772	32.8