



# 令和6年6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)
3	月	🍷長崎ちゃんぽん(いか) ◆アーモンドポテト(アーモンド)、牛乳	豚肉、🍷いか、なると 調理用牛乳、牛乳	むし中華めん、ごま油 キャノ油、さつまいも、砂糖 水あめ、◆アーモンド	生姜、人参、もやし、キャベツ 長葱、チンゲンサイ	784	28.2	27.1
4	火	親子丼、■けんちん汁(豆腐、油揚げ) くだもの(かんきつ)、牛乳	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、糸こんにやく 干し椎茸、グリーンピース 大根、人参、長葱、くだもの	778	30.2	23.3
5	水	セサミトースト、野菜のクリーム煮 くだもの(メロン)、牛乳	鶏肉、調理用牛乳 ピザチーズ、牛乳	食パン、バター、白練りごま グラニュー糖、じゃがいも キャノ油、薄力粉、生クリーム	人参、玉葱、マッシュルーム キャベツ、グリーンピース メロン	815	29.6	41.2
6	木	■大豆のドライカレー(大豆) さいころサラダ、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	ニンニク、生姜、セロリ、玉葱 人参、ポイルトマト、コーン マッシュルーム、レーズン、きゅうり	796	27.5	24.9
7	金	麦ごはん、ひじきふりかけ 🍷小魚の辛子揚げ(小魚) ■豚汁(豆腐、油揚げ)、牛乳	ひじき、かつお節、🍷小魚 豚肉、■油揚げ、■豆腐 赤白みそ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、砂糖、でんぷん キャノ油	にんにく、人参、長葱、大根 こんにやく、小松菜	763	30.1	25.7
10	月	カリカリ梅とわかめのご飯 ひき肉入り卵焼き ■高野豆腐入り筑前煮(高野豆腐)、牛乳	炊込みわかめ、豚ひき肉 たまご、鶏肉、■高野豆腐 牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、砂糖、キャノ油	カリカリ梅干し、玉葱、人参 葉ねぎ、たけのこ水煮 干椎茸、さやいんげん	789	35.9	28.7
11	火	プルコギ丼、胡瓜とわかめのナムル フルーツミルクゼリー、牛乳	豚肉、赤みそ、生わかめ アガー、調理用牛乳、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、でんぷん ごま油、白ごま、砂糖	玉葱、人参、もやし、にら りんご、にんにく、生姜 きゅうり、シソ、パン缶	765	30.8	21.6
12	水	ツナトースト、チリコンカン 牛乳、(くだもの)	ツナ油漬、ひよこ豆 豚ひき肉、ベーコン、牛乳	食パン、キャノ油、薄力粉 マヨネーズ、バター、ざらめ糖	パセリ、玉葱、レモン汁 にんにく、セロリ、人参 マッシュルーム、トマトピュレ	791	31.0	37.2
13	木	パプリカライスの子キンクリームかけ オープンポテト、わかめのサラダ、牛乳	鶏肉、調理用牛乳、牛乳 生わかめ	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 きゅうり、粒コーン	844	26.9	29.0
14	金	麦ご飯、鯖の韓国風焼き、肉じゃが、牛乳	さば、豚肉、牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、ごま油、白ごま キャノ油、じゃがいも	ニンニク、生姜、長葱、干し椎茸 人参、玉葱、こんにやく さやいんげん	845	36.2	27.0
15	土	<b>土曜授業 給食なし</b>						
17	月	麦ごはん、もやしのナムル、牛乳、(くだもの) ■生揚げとキャベツの中華煮(生揚げ) 【🍷鉄分強化献立の日】	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	にんにく、生姜、人参、長葱 たけのこ水煮、干椎茸 キャベツ、青梗菜、もやし	783	31.6	24.7
18	火	かみかみごはん、■煮浸し(油揚げ) 鯖のにんにく味噌焼き、牛乳	豚肉、鯖、白みそ ■油揚げ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 ごま油、砂糖、白ごま	醤油漬たくあん、長葱 にんにく、キャベツ、人参 小松菜	765	35.2	24.3
19	水	<b>期末考査1日目 給食なし</b>						
20	木	<b>期末考査2日目 給食なし</b>						
21	金	かけカレーうどん、■ポテトビーンズ(大豆) 牛乳 【期末考査3日目 給食時間12時25分】	豚肉、うずら卵水煮 かまぼこ、■大豆、牛乳	冷凍うどん、キャノ油、砂糖 でんぷん、じゃがいも	玉葱、人参、小松菜、長葱	787	29.0	33.4
24	月	スパゲティミートソース ■カリカリ油揚げのサラダ(油揚げ) スイートパンプキン、牛乳	豚ひき肉、ひよこ豆 ■油揚げ、牛乳	スパゲティ、キャノ油 薄力粉、砂糖、ごま油 さつまいも、バター、蜂蜜	玉葱、人参、にんにく、生姜 セロリ、マッシュルーム ポイルトマト、胡瓜、大根 キャベツ、かぼちゃ	798	32.6	29.7
25	火	■枝豆入わかめご飯(枝豆)、アジフライ ■さつまい(豆腐、油揚げ)、牛乳	炊込みわかめ、あじ、豚肉 たまご、■油揚げ、■豆腐 赤白みそ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、薄力粉、パン粉 キャノ油、さつまいも	■枝豆、人参、長葱、大根 こんにやく、小松菜	824	36.5	23.9
26	水	ガーリックとミルクの二色トースト ■鶏肉と大豆のトマト煮(大豆) フルーツヨーグルト、牛乳	コンデンスミルク、鶏肉 ■大豆、ヨーグルト、牛乳	食パン、バター、砂糖 キャノ油、じゃがいも	にんにく、パセリ、セロリ 人参、玉葱、ポイルトマト シソ缶、パン缶	757	33.0	31.8
27	木	きんぴらご飯、■ぎせい豆腐(豆腐) ツナサラダ、牛乳	豚ひき肉、■絞豆腐 鶏ひき肉、たまご ツナ油漬、牛乳	学校給食用米、ごま油 砂糖、キャノ油	人参、ごぼう、干椎茸、玉葱 さやいんげん、葉ねぎ キャベツ、きゅうり、粒コーン	787	34.6	29.0
28	金	ごはん、のりの佃煮、■西湖豆腐(豆腐) 切干大根のナムル、牛乳 【トク村給食 長崎県平戸市産干椎茸】	もみ海苔、■豆腐、牛乳 豚ひき肉、刻み昆布	学校給食用米、砂糖 キャノ油、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱 干椎茸、筍水煮、トマト、長葱 らう、切干大根、もやし、小松菜	762	28.5	20.8

※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・タコ・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 (くだもの)…予算に余裕がある際、つけます

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	791	32.5
板橋区摂取基準	772	32.8