

令和6年4月献立表

板橋区立高島第三中学校

日	曜日	こ ン 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)
8	月	始業式						
9	火	入学式						
10	水	カレーライス、大豆のサラダ、★牛乳	学校給食用米、米粒麦、じゃがいも、キャノラ油、蜂蜜、薄力粉、バター、砂糖	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
11	木	とりごぼうご飯 ●魚のごま味噌焼き(すりごま) にら玉汁、デコボン、★牛乳	学校給食用米、もち米、キャノラ油、砂糖、でんぷん、白すりごま	鶏肉、油揚げ、むつ、白みそ、豆腐、たまご、★牛乳	人参、ごぼう、干し椎茸、玉葱、にら、えのきたけ、デコボン	830	41.5	28.0
12	金	★フレンチトースト(パン、牛乳) 鶏肉と大豆のトマト煮、キャベツのサラダ ★牛乳	★食パン、砂糖、バター、キャノラ油、じゃがいも	★調理用牛乳、たまご、鶏肉、大豆、★牛乳	にんにく、セロリ、人参、玉葱、ポイルトマト、キャベツ	752	32.9	34.6
15	月	キムチチャーハン、さわらの黄金焼き わかめと豆腐のスープ、★牛乳	学校給食用米、ごま油、キャノラ油、マヨネーズ、でんぷん	豚肉、さわら、白みそ、生わかめ、豆腐、★牛乳	玉葱、人参、ピーマン、白菜キムチ、生姜、パセリ、えのきたけ、小松菜	729	33.1	25.9
16	火	かけきつねうどん、のり塩ポテトビーンズ ★牛乳	砂糖、冷凍うどん、キャノラ油、でんぷん、じゃがいも	油揚げ、豚肉、なると、大豆、あおさ、★牛乳	干し椎茸、長葱、小松菜	785	33.2	32.5
17	水	★ツナトースト(パン) ★キャベツのクリームスープ(牛乳) ●りんご、★牛乳	★食パン、キャノラ油、バター、マヨネーズ、じゃがいも、キャノラ油、薄力粉	ツナ油漬、鶏肉、ベーコン、★調理用牛乳、★牛乳	パセリ、玉葱、レモン汁、キャベツ、人参、●りんご	758	27.7	39.4
18	木	菜の花色ご飯(きび入わかめご飯) 白身魚のフライ、さつま汁、★牛乳	学校給食用米、米粒麦、きび、薄力粉、パン粉、キャノラ油、さつまいも	炊込わかめ、ホキ、豚肉、油揚げ、豆腐、赤白みそ、★牛乳	人参、長葱、大根、こんにやく、小松菜	801	32.6	21.6
19	金	チリビーンズライス さいころサラダ、清見オレンジ、★牛乳	学校給食用米、米粒麦、砂糖、じゃがいも、キャノラ油	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、トマトビュレ、粒コーン、きゅうり、きよみ	843	30.4	25.3
20	土	土曜授業(給食なし)						
22	月	●担々麺(白練りごま、テンメンジャン) 白玉フルーツポンチ、★牛乳	むし中華めん、ごま油、キャノラ油、●白練りごま、白玉粉、米粉、砂糖	豚肉、ひよこ豆、赤みそ、絹豆腐、★牛乳	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、干椎茸、たけのこ、もやし、チンゲンサイ、黄桃缶、パイン缶、みかん缶	798	31.0	21.4
23	火	麦ご飯、のりの佃煮 ●鯖のごぼう味噌焼き(白ごま) 肉じゃが、★牛乳	学校給食用米、米粒麦、砂糖、ごま油、●白ごま、キャノラ油、じゃがいも	のり、さば、赤みそ、豚肉、★牛乳	にんにく、生姜、長葱、ごぼう、こんにやく、人参、玉葱、干椎茸、さやいんげん	850	35.4	25.6
24	水	★黒糖コッペパン(パン) ★チキンマカロニグラタン(牛乳、チーズ) わかめのサラダ、デコボン、★牛乳	★黒コッペパン、キャノラ油、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、★粉チーズ、生わかめ、★牛乳	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、デコボン	773	31.6	31.8
25	木	あぶたま丼、みぞれ汁 りんごフルーツゼリー、★牛乳	学校給食用米、米粒麦、砂糖、でんぷん、キャノラ油	鶏肉、油揚げ、たまご、豚肉、アガー、★牛乳	玉葱、エリンギ、ごぼう、長葱、こんにやく、人参、なめこ、小松菜、大根、リンゴジュース、パイン缶、みかん缶	784	30.9	24.9
26	金	たけのこご飯、かきたま汁 ●シヤモ柚子胡椒揚と南瓜のごま衣揚 (ししゃも、白黒ごま) ★牛乳	学校給食用米、もち米、でんぷん、薄力粉、●白黒ごま、キャノラ油	油揚げ、●ししゃも、鶏肉、豆腐、生わかめ、たまご、★牛乳	ゆでたけのこ、かぼちゃ、小松菜、長葱	787	31.7	28.0
27	土	昭和の日						
30	火	麦ごはん、ひき肉と青葱の卵焼き 生揚げとキャベツの中華煮、★牛乳 【🍷鉄分強化献立】	学校給食用米、米粒麦、砂糖、キャノラ油、でんぷん	たまご、鶏ひき肉、豚肉、赤みそ、生揚げ、★牛乳	玉葱、葉ねぎ、にんにく、生姜、人参、たけのこ、長葱、キャベツ、干椎茸、チンゲンサイ	848	39.9	30.6

※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。

★…バター以外の乳製品 ●…魚卵・E・H・カニ ●…ごま
◆…ナッツ類 ●…生のりんご 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	799	32.9
板橋区摂取基準	772	32.8