



令和6年度 1月献立表

板橋区立板橋第三中学校

日曜日	曜日	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類・たんぱく質 炭水化物 脂質
9	木	ハヤシライス サイコロサラダ 果物(りんご)	○	牛乳,豚肉,豚肝臓	学校給食用無洗米,米粒麦,油,小麦粉, じゃがいも,砂糖	にんにく,セロリ,玉葱,人参,マッシュ ルーム水煮,ポイルトマト(ダイス カット),きゅうり,枝豆,りんご 40 玉	814 kcal 26.5 g 127.5 g 24.3 g
10	金	人日(七草)の 節句(7日) 鏡開き(11日) 親子丼 七草雑煮 果物(みかん)	○	牛乳,鶏肉,たまご,絹ごし豆腐	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,でんぷ ん,白玉粉	玉葱,たけのこ水煮,長葱,小松菜,人参, 大根,かぶ,えのきたけ,かぶ(葉),だいこ ん葉(ゆで),みかん	867 kcal 34.0 g 132.6 g 22.7 g
14	火	玉子とじうどん 野菜チップス 果物(みかん)	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご	うどん,油,でんぷん,じゃがいも,揚げ油	生姜,人参,玉葱,干し椎茸,小松菜,かほ ちや,ごぼう,みかん	798 kcal 29.3 g 105.2 g 31.1 g
15	水	小正月(15日) 小豆ご飯 おからコロッケ 豚汁	○	牛乳,小豆,鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで), おから,たまご,豚肉,油揚げ,赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),揚 げ油,油,三温糖,じゃがいも,小麦粉,生 パン粉(卵・乳 不使用),ソフトパン粉 (卵・乳 不使用),砂糖	人参,玉葱,トマトピューレ,ごぼう,大 根,こんにゃく,長葱,小松菜	789 kcal 29.8 g 117.4 g 24.6 g
16	木	鉄分強化献立 四川豆腐丼 春雨サラダ 杏にゼリー 	○	牛乳,豚肉,豚肝臓,冷凍豆腐,油揚げ,粉 寒天,調理用牛乳	学校給食用無洗米,押麦,油,砂糖,ごま 油,でんぷん,緑豆春雨(乾),三温糖,生ク リーム	にんにく,生姜,玉葱,人参,たけのこ水 煮,干し椎茸,白菜(果汁,生),大根,えの きたけ,小松菜	792 kcal 29.4 g 116.8 g 24.4 g
17	金	麦ご飯 じゃこのカレーふりかけ 鯖の照り焼き 人参ソース和え 白菜のみそ汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,さば 60g,大 豆(国産,ゆで),豆腐,生わかめ,赤みそ (辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,油,砂糖,白こ ま,三温糖,でんぷん,じゃがいも	玉葱,人参,にんにく,生姜,もやし,キャ ベツ,粒コーン,小松菜,白菜,長葱	764 kcal 35.4 g 106.7 g 24.2 g
20	月	リクエスト給食ご飯部門1位 キムチ炒飯 トックと玉子のスープ ヨーグルト和え	○	牛乳,豚肉,鶏肉,たまご,プレーンヨーグル ト	学校給食用無洗米,押麦,ごま油,油,トッ ク,でんぷん	生姜,にんにく,玉葱,人参,たけのこ水 煮,干し椎茸,白菜キムチ,にら,もやし, えのきたけ,小松菜,パイン缶,黄桃缶	766 kcal 27.5 g 115.1 g 22.7 g
21	火	ふれあい 農園会 「長ねぎ」 ねぎ塩豚丼 さつま芋のみそ汁 果物(天草オレンジ)	○	牛乳,豚肉,油揚げ,生わかめ,赤みそ(辛), 白みそ(辛),豆乳	学校給食用無洗米,押麦,ごま油,油,でん ぷん,さつまいも	にんにく,生姜,人参,玉葱,キャベツ,も やし,長葱,レモン(果汁,生),大根,えの きたけ,オレンジ	763 kcal 30.3 g 117.7 g 20.9 g
22	水	リクエスト給食パン部門2位 ガーリックフランス ウィンナーのトマト煮 キャベツサラダ りんごゼリー	○	牛乳,豚肝臓,ウィンナー,大豆(国産,ゆ で),ピザチーズ,粉寒天	ソフトフランスパン60g(区規格),パ ター,ソフトマーガリン,油,じゃがいも, 三温糖,砂糖	にんにく,セロリ,人参,玉葱,マッシュ ルーム水煮,ブロックリー,トマト ピューレ,ポイルトマト,キャベツ,枝豆, 粒コーン,りんごジュース,りんご缶(缶 詰)	746 kcal 27.6 g 95.1 g 34.6 g
23	木	フック メニュー 麦ご飯 野沢菜ふりかけ 魚のかりとろがらめ おひたし 根菜のみそ汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,魚60g,油揚げ, 赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,ごま油,白こ ま,三温糖,揚げ油,でんぷん,砂糖,油, じゃがいも	野沢菜(塩漬),小松菜,キャベツ,もやし, 人参,ごぼう,大根,長葱	833 kcal 33.0 g 116.3 g 26.3 g
24	金	昭和40年 頃の給食 ミートソースソフト麺 アーモンド和え さつま芋スティック	○	牛乳,豚ひき肉,大豆(国産,ゆで)	ソフト麺,油,三温糖,小麦粉,アーモンド 細切り,砂糖,揚げ油,さつまいも,粉砂糖	にんにく,生姜,セロリ,人参,玉葱,マッシュ ルーム水煮(スライス),トマト ジュース,トマトピューレ,キャベツ, 小松菜,もやし	858 kcal 27.9 g 131.3 g 27.2 g
27	月	東京都 郷土料理 ごまごまご飯 ムロアジメンチ じゃが芋の煮物 わかめのみそ汁	○	牛乳,ムロアジメンチ,たまご,豆腐,生わ かめ,豆乳,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,黒ごま,白こ ま,揚げ油,生パン粉(卵・乳 不使用),小 麦粉,ソフトパン粉(卵・乳 不使用), じゃがいも,三温糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,大根,えのき だけ,長葱	809 kcal 33.8 g 135.0 g 17.5 g
28	火	北海道 郷土料理 麦ご飯 人参ふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,鮭 60g,白みそ (辛),ピザチーズ,豚肉,生わかめ	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,白こま 油,じゃがいも,バター	人参,生姜,玉葱,キャベツ,もやし,粒 コーン,にら,にんにく,長葱	766 kcal 38.1 g 110.9 g 20.2 g
29	水	昭和30年 頃の給食 コッペパン&いちごジャム 鯨の竜田揚げ ごまドレサラダ クリームスープ	○	牛乳,くじら肉(赤肉),海草ミックス,鶏 肉,ひよこ豆(ゆで),調理用牛乳	コッペパン,いちごジャム(低糖度)15 g,でんぷん,米粉,揚げ油,白すりごま, 砂糖,油,練りごま,じゃがいも,生クリ ーム	生姜,にんにく,大根,キャベツ,粒コー ン,人参,小松菜,玉葱	750 kcal 37.0 g 95.8 g 27.8 g
30	木	【校外学習のため、8年生給食なし】 長崎県 郷土料理 長崎ちゃんぽん 小松菜のごま和え 中華風カステラ	○	牛乳,豚肉,なると,いか,むきえび,たま ご	ちゃんぽん,ごま油,ラード,油,でんぷ ん,白ごま,砂糖,三温糖,小麦粉,コー ンスターチ	生姜,にんにく,玉葱,人参,もやし,キャ ベツ,長葱,干し椎茸,粒コーン,さやえん どう(ゆで),白菜,小松菜	762 kcal 28.9 g 101.2 g 28.8 g
31	金	麦ご飯 のりの佃煮 魚とししゃものカレー揚げ おかか和え 豆腐のみそ汁	○	牛乳,のり,ししゃも(生干し),魚60g,け ずりぶし(具材)→おかか,大豆(国産,ゆ で),豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,揚げ油, でんぷん,じゃがいも	生姜,人参,小松菜,もやし,キャベツ,大 根,長葱,ほうれんそう	830 kcal 37.1 g 118.4 g 23.0 g

全国学校給食週間の給食を提供します