



令和7年度 4月献立表

板橋区立板橋第三中学校

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	水	チキンカレーライス ブロッコリーサラダ 果物(清見オレンジ)	○	牛乳,鶏肉	学校給食用無洗米,押麦,油,じゃがいも, 小麦粉,砂糖	玉葱,にんにく,生姜,人参,キャベツ,も やし,ブロッコリー,粒コーン,オレンジ	780 kcal 23.0 g 126.3 g 22.8 g
10	木	けんちんうどん みそポテト【埼玉県】 果物(完熟甘夏)	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,白みそ(辛)	うどん,油,里芋(冷凍),でんぷん,揚げ油, じゃがいも,小麦粉,砂糖	生姜,大根,人参,干し椎茸,こんにゃく, ごぼう,長葱,小松菜,甘夏	800 kcal 25.4 g 114.9 g 29.6 g
11	金	入学・進級お祝い献立 お祝いちらし 金むろあじの竜田揚げ 桜のすまし汁	○	牛乳,油揚げ,極細かまぼこ,あじ60g, 豆腐	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,揚げ油, でんぷん,マカロニ	かんぴょう,たけのこ水煮,人参,れんご ん,干し椎茸,枝豆,生姜,大根,えのきた け,長葱,小松菜	758 kcal 34.3 g 110.5 g 20.2 g
14	月	ミートソースパグッティ キャベツサラダ ピーチヨーグルト	○	牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,大豆(国産,ゆ で),プレーンヨーグルト	スパゲッティ,油,三温糖,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参, 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, もやし,きゅうり,黄桃缶	782 kcal 30.6 g 111.9 g 28.6 g
15	火	かつおでんぶご飯 鰯の香味焼き ハリハリ漬け さつま芋のみそ汁	○	牛乳,粉かつお,ぶり70g,刻み昆布,豆 腐,油揚げ,豆乳,赤みそ(辛),白みそ (辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,白ごま, 三温糖,ごま油,でんぷん,さつまいも	にんにく,生姜,長葱,切干大根,もやし, 人参,きゅうり,えのきたけ	862 kcal 37.4 g 113.3 g 31.2 g
16	水	ホットピザサンド 春野菜のポトフ 果物(ニューサマーオレンジ)	○	牛乳,鶏肉,ピザチーズ,豚肉,ウィン ナー,ひよこ豆(ゆで)	ショートニングパン,油,砂糖,じゃがい も	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮(ス ライス),ピーマン,トマトピューレ,生 姜,セロリ,人参,キャベツ,ブロッ コリー,オレンジ	744 kcal 33.4 g 80.2 g 37.1 g
17	木	ジャージャン豆腐丼 かき玉スープ	○	牛乳,豚肉,豚肝臓,冷凍生揚げ,赤みそ (辛),たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,油,三温糖,ご ま油,でんぷん	にんにく,生姜,玉葱,人参,たけのこ水 煮,干し椎茸,長葱,キャベツ,ピーマン, 白菜,小松菜	809 kcal 34.6 g 104.5 g 28.7 g
18	金	わかめご飯 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまみそ和え すりおろしりんごゼリー	○	牛乳,炊き込みわかめ,鶏ひき肉,赤みそ (辛),アガー	学校給食用無洗米,米粒麦,油,揚げ油, じゃがいも,三温糖,でんぷん,白すりご ま,練りごま,砂糖	生姜,玉葱,たけのこ水煮,人参,干し椎 茸,冷凍グリーンピース,キャベツ,もやし, 粒コーン,りんごジュース,りんごソー ス	790 kcal 24.9 g 139.2 g 18.2 g
21	月	チンジャオロース丼 ツナの春雨サラダ ぶどうゼリー	○	牛乳,豚肉,ツナ油漬,アガー	学校給食用無洗米,押麦,油,砂糖,でんぷ ん,ごま油,緑豆春雨(乾)	にんにく,生姜,たけのこ水煮,玉葱,もや し,ピーマン,赤ピーマン,人参,小松菜, ぶどうジュース	812 kcal 29.5 g 127.9 g 21.0 g
22	火	ごまごまご飯 鯖の照り焼き 海藻の和風和え 新玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,さば70g,海草ミックス,大豆(国 産,ゆで),豆腐,油揚げ,白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,黒ごま,白ご ま,三温糖,でんぷん,砂糖,ごま油	生姜,キャベツ,もやし,人参,粒コーン, 玉葱,小松菜	797 kcal 36.1 g 103.1 g 28.7 g
23	水	セサミトースト ポークビーンズ 春野菜サラダ 果物(宇和ゴールド)	○	牛乳,豚肉,豚肝臓,ウィンナー,大豆(国 産,ゆで)	食パン,ソフトマーガリン,砂糖,白すり ごま,白ごま,練りごま,油,じゃがいも, 三温糖	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,ト マトピューレ,グリーンアスパラ,キャ ベツ,粒コーン,きゅうり,宇和ゴールド	747 kcal 29.8 g 90.4 g 35.4 g
24	木	フック メニュー 昆布ご飯 おから入り玉子焼き じゃが芋と豆腐のみそ汁	○	牛乳,鶏肉,大豆(国産,ゆで),刻み昆布, 油揚げ,鶏ひき肉,おから,たまご,豆腐, 白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),油, 砂糖,三温糖,じゃがいも	生姜,人参,冷凍さやいんげん,玉葱,みつ ば,えのきたけ,長葱,ほうれんそう	780 kcal 35.4 g 98.6 g 27.8 g
25	金	鉄分強化 献立 コーンピラフ クリスピーフィッシュ あさりのトマトスープ 	○	牛乳,鶏肉,寒ぼら60g,あさりむきみ (冷凍)	学校給食用無洗米,米粒麦,油,揚げ油,小 麦粉,ソフトパン粉(卵・乳 不使用), コーンフレーク,砂糖,じゃがいも,シェ ルマカロニ	生姜,にんにく,玉葱,人参,粒コーン,冷 凍グリーンピース,トマトピューレ,セロ リ,小松菜	860 kcal 35.4 g 120.1 g 26.9 g
28	月	玉子ドッグ 春野菜のクリーム煮 水菜のサラダ	○	牛乳,たまご,鶏肉,調理用牛乳,ピザチ ーズ	コッパン,マヨネーズ,油,じゃがいも, 小麦粉,バター,砂糖	玉葱,人参,かぶ,キャベツ,マッシュルー ム水煮(スライス),小松菜,もやし,水菜, 粒コーン	749 kcal 30.9 g 81.5 g 38.2 g
30	水	鶏ごぼうご飯 ししゃもフライ むらくも汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも(生干し 20g),豆腐,たまご	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),油, 砂糖,揚げ油,小麦粉,ソフトパン粉 (卵・乳 不使用),生パン粉(卵・乳 不 使用),でんぷん	生姜,ごぼう,人参,冷凍さやいんげん,ト マトピューレ,玉葱,えのきたけ,小松菜	804 kcal 34.2 g 102.1 g 27.7 g

※献立の内容は、入荷等の関係により、変更する場合があります。

※給食に関する情報は、板三中のホームページに掲載されています。

★お願い★ 食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。
食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。