



令和7年度 5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
1	木	担々麺 ガーリックポテト	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),赤みそ(辛)	中華めん,ごま油,油,三温糖,白すりごま,練りごま,でんぷん,揚げ油,じゃがいも	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,干し椎茸,たけのこ水煮,粒コーン,もやし,チンゲンサイ	781 kcal 29.8 g 109.7 g 29.6 g
2	金	中華風混ぜご飯 鯖のピリ辛焼き わかめと玉子のスープ	○	牛乳,豚肉,油揚げ,さば 60g,たまご,生わかめ	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),油,三温糖,ごま油,でんぷん	生姜,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,冷凍さやいんげん,にんにく,玉葱,もやし,粒コーン,えのきたけ,長葱	791 kcal 38.0 g 87.4 g 33.7 g
7	水	フレンチトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ	○	牛乳,調理用牛乳,豆乳,たまご,鶏肉,大豆(国産,ゆで),ピザチーズ	食パン,砂糖,バター,油,じゃがいも,マカロニ,マヨネーズ	にんにく,セロリ,玉葱,人参,キャベツ,ブロッコリー,トマトピューレ,ポイルトマト(ダイスカット),きゅうり,粒コーン	758 kcal 31.8 g 99.2 g 30.5 g
8	木	麦ご飯&じゃこふりかけ 魚の和風ソース 野菜のすりごま和え 大根のみそ汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,けずりぶし(具材)→おかか,刻み昆布,魚60g,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,白ごま,砂糖,揚げ油,でんぷん,ごま油,白すりごま	玉葱,もやし,キャベツ,人参,きゅうり,大根,えのきたけ,長葱	820 kcal 34.9 g 113.9 g 24.0 g
9	金	かつお飯【高知県】 磯和え 豆腐のみそ汁 パークドチーズケーキ	○	牛乳,かつお 角切り,刻みのり,豆腐,生わかめ,白みそ(辛),赤みそ(辛),プレーンヨーグルト,たまご,クリームチーズ	学校給食用無洗米,押麦,揚げ油,でんぷん,三温糖,白ごま,砂糖,小麦粉,生クリーム	生姜,小松菜,人参,もやし,キャベツ,白菜,しめじ,長葱,レモン(果汁,生)	847 kcal 32.3 g 115.3 g 29.5 g
12	月	鉄分強化 献立 チリビーンズライス チップスサラダ 	○	牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,大豆(国産,ゆで),ひよこ豆,粉チーズ	学校給食用無洗米,米粒麦,油,砂糖,揚げ油,じゃがいも	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,ピーマン,トマトピューレ,ポイルトマト(ダイスカット),キャベツ,きゅうり,もやし	760 kcal 31.8 g 122.9 g 20.7 g
13	火	かおりご飯 お麩入り肉豆腐 青菜のお浸し パインゼリー	○	牛乳,豚肉,焼き豆腐,けずりぶし(具材)→おかか,粉寒天	学校給食用無洗米,米粒麦,油,焼きぶ(車ぶ),三温糖,砂糖	かおり,生姜,人参,玉葱,しらたき,長葱,冷凍グリーンピース,小松菜,もやし,パインジュース,パイン缶	757 kcal 30.7 g 118.5 g 18.0 g
14	水	ガーリックフランス ブラウンシチュー ぶるぶる寒天サラダ	○	牛乳,鶏肉,白いんげん,ピザチーズ	ソフトフランスパン,バター,ソフトマーガリン,油,じゃがいも,小麦粉,三温糖,生クリーム,砂糖	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,ブロッコリー,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,もやし,粒コーン	750 kcal 27.0 g 90.4 g 36.5 g
15	木	麦ご飯&ひじきふりかけ 鯖の塩麹焼き 海藻の和え物 かき玉汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,けずりぶし(具材)→おかか,ひじき,はまち 60g,海草ミックス(乾燥),豆腐,たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,三温糖,ごま油,砂糖,でんぷん	キャベツ,もやし,人参,粒コーン,玉葱,えのきたけ,小松菜	761 kcal 34.5 g 102.3 g 25.0 g
16	金	かき揚げ天丼 根菜のみそ汁 果物(メロン)	○	牛乳,いか,むきえび,焼き竹輪,たまご,油揚げ,赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,押麦,揚げ油,小麦粉,砂糖,じゃがいも	玉葱,人参,みつば,大根,こんにゃく,小松菜,アンデスメロン	757 kcal 26.7 g 121.3 g 19.4 g
19	月	肉みそあんかけうどん チーズ焼きいもち 果物(ニューサマーオレンジ)	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),赤みそ(辛),ピザチーズ,調理用牛乳	うどん,油,ごま油,砂糖,白ごま,でんぷん,じゃがいも	生姜,にんにく,長葱,玉葱,人参,もやし,干し椎茸,小松菜,オレンジ	757 kcal 31.2 g 107.6 g 26.2 g
20	火	大豆と鶏肉のご飯 魚の黄金焼き けんちん汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆(国産,ゆで),魚60g,ピザチーズ,豆腐	学校給食用無洗米,米粒麦,油,三温糖,マヨネーズ,ごま油,じゃがいも	生姜,人参,冷凍さやいんげん,ごぼう,大根,こんにゃく,長葱,小松菜	821 kcal 36.1 g 90.9 g 34.8 g
21	水	ホットツナドッグ チキンスープ 果物(バナナ)	○	牛乳,ツナ油漬,大豆(国産,ゆで),鶏肉,ひよこ豆	コッペパン,油,マヨネーズ,じゃがいも	玉葱,粒コーン,にんにく,生姜,セロリ,人参,かぶ,かぶ(葉),バナナ,レモン(果汁,生)	754 kcal 31.5 g 87.4 g 35.0 g
22	木	ほたてご飯 ししゃもの南蛮漬け 芋団子汁【北海道】	○	牛乳,ほたてがい(ししゃも),油揚げ,ししゃも(生干し),鶏肉	学校給食用無洗米,米粒麦,米粉,でんぷん,揚げ油,砂糖,ごま油,じゃがいも	生姜,人参,冷凍さやいんげん,玉葱,大根,えのきたけ,干し椎茸,長葱,小松菜	757 kcal 30.6 g 110.6 g 21.9 g
23	金	親子丼 三色和え 果物(冷凍みかん)	○	牛乳,鶏肉,たまご	学校給食用無洗米,押麦,砂糖,でんぷん	玉葱,たけのこ水煮,長葱,みつば,小松菜,人参,もやし,冷凍みかん	785 kcal 30.5 g 120.7 g 20.4 g
26	月	スパゲティボモドーロ ツナと茎わかめのサラダ オレンジゼリー	○	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,豚肝臓,粉チーズ,くさわかめ,ツナ油漬,粉寒天	スパゲティハーフ,油,三温糖,コーンスターチ,砂糖	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,ポイルトマト(ダイスカット),人参,もやし,粒コーン,オレンジジュース	762 kcal 31.1 g 99.5 g 29.9 g
27	火	五目ご飯 切り干し大根の玉子焼き じゃが芋のみそ汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),たまご,冷凍生揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,油,砂糖,ごま油,三温糖,じゃがいも	生姜,人参,たけのこ水煮,糸こんにゃく,干し椎茸,冷凍さやいんげん,玉葱,切干大根,小松菜,キャベツ,しめじ	762 kcal 32.9 g 98.7 g 27.2 g
28	水	とれたて村 「アスパラ」 アーモンドコップ クリームスープ アスパラのサラダ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳	コッペパン,アーモンドパウダー,砂糖,ソフトマーガリン,アーモンドスライス,油,じゃがいも,生クリーム,米粉	にんにく,セロリ,玉葱,人参,小松菜,キャベツ,もやし,グリーンアスパラ,粒コーン,冷凍みかん	767 kcal 28.3 g 93.0 g 36.3 g
29	木	マーボー豆腐丼 中華サラダ 果物(河内晩柑)	○	牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,冷凍豆腐,八丁みそ,油揚げ	学校給食用無洗米,押麦,油,練りごま,砂糖,ごま油,でんぷん	にんにく,生姜,人参,玉葱,干し椎茸,長葱,にら,大根,もやし,小松菜,加納(砂)漬(生)	792 kcal 30.0 g 111.6 g 26.3 g
30	金	カレーピラフ ポテトのチーズ焼き ABCスープ	○	牛乳,ウィンナー,ピザチーズ,鶏肉	学校給食用無洗米,米粒麦,油,じゃがいも,ABCマカロニ	にんにく,生姜,玉葱,人参,粒コーン,マッシュルーム水煮(スライス),冷凍グリーンピース,キャベツ,小松菜	761 kcal 26.5 g 114.3 g 25.6 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。