



令和7年度 6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	1人分 たんぱく質 炭水化物 脂質
2	月	きな粉トースト クリームコーンスープ ツナサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏肉,調理用牛乳,ピザ チーズ,ツナ油漬	食パン,ソフトマーガリン,砂糖,油, じゃがいも,米粉,生クリーム	にんにく,セロリ,人参,玉葱,粒コー ン,ブロッコリー,クリームコーン缶,も やし,キャベツ,小松菜	750 kcal 29.8 g 83.3 g 37.4 g
3	火	麦ご飯&そぼろふりかけ 魚のみそマヨ焼き 具だくさん汁	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),高野 豆腐,極小カット,かんばら70g,白みそ (辛),豆腐,生わかめ	学校給食用無洗米,米粒麦,ごま油,砂 糖,白ごま,マヨネーズ,じゃがいも	生姜,にんにく,人参,干し椎茸,玉葱, ピーマン,大根,長葱	824 kcal 35.8 g 105.0 g 28.2 g
4	水	虫歯 予防デー きんぴらご飯 具だくさん玉子焼き 生揚げのみそ汁	○	牛乳,豚肉,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	ごぼう,糸こんにゃく,人参,冷凍さやい んげん,玉葱,干し椎茸,小松菜,えのき たけ	756 kcal 34.4 g 99.6 g 25.6 g
5	木	塩バターコーンラーメン じゃが芋と大豆の甘辛 パインゼリー	○	牛乳,豚肉,生わかめ,うすちゆ水,煮大 豆(国産,ゆで),粉寒天	中華めん,ごま油,油,バター,揚げ油, じゃがいも,でんぷん,三温糖,白ごま, 砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,も やし,粒コーン,パインジュース,パイン 缶	786 kcal 28.4 g 115.9 g 27.8 g
6	金	運動会 応援献立▶ チキン"勝つ!"丼 紅白すまし汁	○	牛乳,鶏もも肉50g,たまご,豆腐,紅白 あらははんぺん	学校給食用無洗米,押麦,揚げ油,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,でんぷん	玉葱,切りみつば,大根,人参,もやし,長 葱,小松菜	887 kcal 34.3 g 120.5 g 29.8 g
9	月	振替休業日 (給食なし)					
10	火	入梅 (11日) 梅ご飯 焼き鯖の玉ねぎソース 油揚げと野菜のみそ汁 あじさいゼリー	○	牛乳,さば 60g,大豆(国産,ゆで), 油揚げ,生わかめ,白みそ(辛),赤みそ (辛),アガー,粉寒天	学校給食用無洗米,米粒麦,ごま油,でん ぷん,砂糖	カリカリ梅,ゆかり,玉葱,人参,キャベ ツ,もやし,ぶどうジュース	762 kcal 30.9 g 110.7 g 23.9 g
11	水	とれたて村 「春かぼちゃ」 黒砂糖パン 春かぼちゃのグラタン 野菜スープ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,ピザチーズ	黒砂糖パン,油,じゃがいも,小麦粉,ソ フトパン粉(卵・乳 不使用)	にんにく,玉葱,人参,かぼちゃ,生姜, キャベツ,小松菜	747 kcal 31.1 g 94.7 g 32.8 g
12	木	変わりビビンバ 鱈のチゲスープ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),まだ ら 角切り,冷凍生揚げ,白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,押麦,油,砂糖,ごま 油,白ごま,三温糖	生姜,にんにく,長葱,小松菜,人参,だい ずもやし,大根,白菜キムチ,チンゲンサ イ,冷凍みかん	765 kcal 32.4 g 107.2 g 24.2 g
13	金	麦ご飯&人参ふりかけ ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の和え物 豚汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,ししゃも(生干 し20g),あおのり,豚肉,豆腐,生わかめ, 白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,白ご ま,揚げ油,小麦粉,ごま油,油,じゃがい も	人参,もやし,小松菜,玉葱	765 kcal 31.6 g 109.3 g 23.3 g
16	月	シャージャータ パセリポテト	○	牛乳,豚ひき肉,大豆(国産,ゆで),赤み そ(辛),八丁みそ	中華めん,ごま油,油,砂糖,でんぷん,揚 げ油,じゃがいも	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,たけの こ水蒸,干し椎茸,もやし,きゅうり	795 kcal 31.3 g 116.2 g 28.6 g
17	火	夏至 (21日) 麦ご飯&野沢菜ふりかけ 魚のアーモンドがらめ 生わかめの和え物 冬瓜のすまし汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,もうかさめ 60g,くきわかめ,豆腐	学校給食用無洗米,米粒麦,ごま油,白ご ま,三温糖,揚げ油,でんぷん,アーモン ド細切り,砂糖	野沢菜(塩漬),キャベツ,もやし,人参,粒 コーン,えのきたけ,冬瓜,小松菜	814 kcal 32.1 g 111.4 g 25.4 g
18	水	期末考査1日目 (給食なし)					
19	木	期末考査2日目 (給食なし)					
20	金	【期末考査3日目 給食あり】 タッカルビ丼 わかめスープ 果物(小玉すいか)	○	牛乳,鶏肉,板なしがまぼこ,豆腐,生わ かめ	学校給食用無洗米,押麦,砂糖,油,ごま 油,でんぷん	生姜,にんにく,玉葱,人参,白菜キムチ, キャベツ,長葱,にら,もやし,えのきた け,すいか	755 kcal 29.6 g 111.6 g 22.3 g
23	月	ペンネアラビアータ キャベツとコーンのサラダ カラメルプリン	○	牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,ベーコン,粉 チーズ,調理用牛乳,たまご	ペンネマカロニ,オリーブ油,三温糖,砂 糖,油,生クリーム,グラニュー糖	にんにく,玉葱,ポイルトマト(ダイス カット),マッシュルーム水煮(スライ ス),トマトピューレ,キャベツ,きゅう り,人参,粒コーン	747 kcal 33.3 g 83.4 g 35.0 g
24	火	鉄分強化 献立 鰯の蒲焼き丼 もやしのごま和え なめこ汁	○	牛乳,いわし(開き) 50g,油揚げ,豆 腐,生わかめ,白みそ(辛),赤みそ (辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,揚げ油,でん ぷん,砂糖,白すりごま	生姜,もやし,人参,小松菜,大根,なめこ, 長葱	755 kcal 30.4 g 108.6 g 22.4 g
25	水	ふれあい 「じゃがいも」 ツナポテドック いかとえびのトマトカレー煮 果物(バナナ)	○	牛乳,ツナ油漬,いか,むきえび,ベーコ ン	コッペパン,じゃがいも,油,マヨネー ズ,三温糖,小麦粉	人参,玉葱,にんにく,セロリ,キャベ ツ,マッシュルーム水煮(ダイスカッ ト),小松菜,ポイルトマト(ダイスカッ ト),バナナ,レモン(果汁,生)	748 kcal 26.5 g 98.7 g 31.7 g
26	木	麦ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 モロヘイヤのかき玉汁	○	牛乳,豚肩ロース,豆腐,たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,油,砂糖,で んぷん,じゃがいも,三温糖	生姜,玉葱,もやし,人参,にら,えのきた け,長葱,モロヘイヤ	832 kcal 33.7 g 118.7 g 26.4 g
27	金	わかめご飯 鶏肉と生揚げの煮物 春雨の炒め物 果物(冷凍みかん)	○	牛乳,炊き込みわかめ,鶏肉,冷凍生揚げ (1個20g),ツナ油漬,白みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,油,じゃがい も,三温糖,緑豆春雨(乾),ごま油,砂糖	生姜,人参,しめじ,大根,こんにゃく,冷 凍グリーンピース,長葱,小松菜,キャベ ツ,冷凍みかん	798 kcal 29.9 g 119.5 g 23.6 g
30	月	アーモンドトースト チリコンカン フルーツゼリー	○	牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,大豆,ひよこ豆, 粉チーズ,粉寒天	食パン,ソフトマーガリン,グラニュー 糖,アーモンドパウダー,アーモンドスライ ス,油,じゃがいも,砂糖	にんにく,セロリ,玉葱,人参,ピーマ ン,ポイルトマト(ダイスカット),ト マトピューレ,パイン缶,黄桃缶,みかん 缶	762 kcal 28.1 g 99.7 g 33.3 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。