



令和7年度 7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
1 火	四川豆腐丼 春雨サラダ 果物(オレンジ)	○	牛乳,豚肉,豚レバー,豆腐,油揚げ	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	にんにく,生姜,玉葱,人参,だけのご水,煮干し椎茸,白菜,長葱,チンゲンサイ,もやし,きゅうり,かぼちゃ(炒め),生	766 kcal 30.1 g 110.9 g 23.5 g
2 水	渦巻きパン 魚のアーモンド焼き コールスローサラダ パンプキンポタージュ	○	牛乳,魚60g,大豆,調理用牛乳	ショートニングパン,アーモンドパウダー,砂糖,油,じゃがいも,三温糖,生クリーム	人参,キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱,かぼちゃ	760 kcal 35.1 g 82.9 g 36.6 g
3 木	キムチ炒飯 玉子スープ 黒ごまプリン	○	牛乳,豚肉,鶏肉,たまご,粉寒天,調理用牛乳	学校給食用無洗米,押麦,ごま油,油,じゃがいも,でんぷん,砂糖,練りごま,生クリーム	生姜,にんにく,玉葱,人参,干し椎茸,白菜,キムチ,にら,もやし,えのきたけ,小松菜	783 kcal 28.0 g 106.8 g 28.6 g
4 金	ごまごまご飯 鱈の香味焼き 和風ポテトサラダ 豚汁	○	牛乳,あじ60g,赤みそ(辛),豚肉,豆腐,油揚げ,白みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,白ごま,黒ごま,ごま油,じゃがいも,砂糖,油	生姜,にんにく,長葱,人参,きゅうり,玉葱,大根,干し椎茸,小松菜	755 kcal 34.7 g 105.8 g 23.2 g
7 月	七夕 穴子の混ぜご飯 七夕そうめん汁 天の川ゼリー	○	牛乳,さつま揚げ,油揚げ,穴子(かば焼き)刻み,豆腐,アガー	学校給食用無洗米,押麦,油,砂糖,そうめん,星 生麩	人参,系こんにゃく,冷凍さやいんげん,大根,干し椎茸,万能ねぎ,ぶどうジュース,ナタデココ	759 kcal 25.2 g 122.3 g 20.0 g
8 火	スタミナサラダうどん のり塩ビーンズポテト	○	牛乳,豚肉,大豆,あおのり	うどん,油,ごま油,砂糖,揚げ油,じゃがいも,でんぷん	キャベツ,もやし,人参,小松菜,粒コーン,生姜,にんにく,玉葱	747 kcal 30.1 g 105.9 g 25.8 g
9 水	とれたて村「トマト」 セサミパン チーズオムレツ ラタトゥイユ	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆,ピザチーズ,たまご,調理用牛乳,鶏肉	セサミパン,油,オリーブ油,じゃがいも,砂糖	玉葱,小松菜,にんにく,セロリ,人参,枝豆,スッキーニ,トマト,トマトビュレ,ポイルトマト(ダイスカット)	759 kcal 40.0 g 82.9 g 35.3 g
10 木	鉄分強化献立 麦ご飯&骨太ふりかけ 魚のみそ漬け焼き こんにゃくと野菜の和え物 のっぺい汁	○	牛乳,刻み昆布,ちりめんじゃこ,花かつお(ソフト割り),魚60g,白みそ(甘),鶏肉	学校給食用無洗米,米粒麦,白ごま,砂糖,ごま油,じゃがいも,でんぷん	系こんにゃく,もやし,人参,小松菜,にんにく,生姜,大根,しめじ,長葱	772 kcal 34.4 g 110.8 g 20.2 g
11 金	夏野菜のカレーライス ツナのサラダ	○	牛乳,鶏肉,ツナ,油漬	学校給食用無洗米,押麦,油,揚げ油,じゃがいも,小麦粉,砂糖	玉葱,にんにく,生姜,人参,トマト,かぼちゃ,なす,スッキーニ,キャベツ,小松菜,粒コーン	832 kcal 25.0 g 122.4 g 28.6 g
14 月	セルフフィッシュサンド トマトクリームスープ	○	牛乳,魚70g,鶏肉,大豆,調理用牛乳,ピザチーズ	ショートニングパン,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,油,じゃがいも,米粉	キャベツ,トマトビュレ,にんにく,セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム水菜(スライス),ポイルトマト(ダイスカット)	872 kcal 40.5 g 99.2 g 38.2 g
15 火	青森県 郷土料理 献立 十和田バラ焼き丼 せんべい汁	○	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ	学校給食用無洗米,押麦,油,はちみつ,砂糖,でんぷん,汁用かやくせんべい(ごまなし)	玉葱,人参,白菜,りんごソース,にんにく,生姜,大根,ごぼう,舞茸,干し椎茸,こんにゃく,長葱,小松菜	759 kcal 29.4 g 118.0 g 19.2 g
16 水	みそラーメン 中華和え サイダーボンチ	○	牛乳,豚肉,うずら卵水蒸,赤みそ(辛),白みそ(辛)	中華めん,ごま油,油,三温糖,練りごま,白ごま,ラード,でんぷん	人参,玉葱,もやし,キャベツ,長葱,粒コーン,にら,にんにく,生姜,切干大根,小松菜,黄桃缶,パン缶,みかん缶	811 kcal 28.5 g 116.2 g 29.6 g
17 木	五目おこわし しゃものから揚げ 豆乳のみそ汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,しゃも(生干し20g),豆乳,白みそ(辛),赤みそ(辛),生わかめ	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),油,砂糖,ごま油,でんぷん,揚げ油,じゃがいも	生姜,人参,だけのご水,系こんにゃく,干し椎茸,冷凍グリーンピース,大根,しめじ,長葱,小松菜	755 kcal 31.6 g 99.4 g 25.8 g
18 金	沖縄県 郷土料理 献立 タコライス もすくのかきたま汁 パインジュース	○	豚ひき肉,豚レバー,大豆,粉チーズ,豆腐,もすく(塩抜き),たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,油,砂糖,でんぷん,ごま油	パインナップルジュース,にんにく,セロリ,玉葱,人参,ポイルトマト(ダイスカット),キャベツ,きゅうり,もやし,えのきたけ,小松菜	762 kcal 27.1 g 126.5 g 18.3 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。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



3 おやつとり方に気をつける

- ◆おやつを食べる時は時間と量を決めて、冷たい物をとりすぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

