



令和7年度 7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	1人1日 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,生薑,玉葱,人参,干し椎茸,白 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,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	生薑,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 鯡の香味焼き 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	生薑,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 生麴	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,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,生薑,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 ーレ,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,生薑,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,生薑,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,トマトピューレ,にんにく,セ ロリ,玉葱,人参,マッシュルーム水煮 (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,汁用かやきせんべい(ご まなし)	玉葱,人参,白菜,りんごソース,にんに く,生薑,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,うすら卵水煮,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,生薑,切干大根, 小松菜,黄桃缶,パイン缶,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	生薑,人参,だけのこ水煮,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。

