



令和7年度 9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	月	始業式 (給食なし)					
2	火	ハヤシライス ハニーサラダ 果物(梨)	○	牛乳,豚肉,豚レバー	学校給食用無洗米,米粒麦,油,小麦粉, 揚げ油,じゃがいも,はちみつ	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),きゅうり,キャ ベツ,もやし,梨	805 kcal 25.9 g 125.5 g 24.4 g
3	水	ツナマヨトースト ポトフ ピーチヨーグルト	○	牛乳,ツナ油漬,白いんげん豆ペースト, 豚肉,ウィンナー,ひよこ豆,ブレンヨ グルト	食パン,油,マヨネーズ,じゃがいも	玉葱,にんにく,生姜,セロリ,人参, キャベツ,ブロッコリー,黄桃缶	746 kcal 30.4 g 80.9 g 37.3 g
4	木	鉄分強化 献立 レンズ豆入りドライカレー 鉄骨ごまサラダ 果物(りんご)	○	牛乳,豚ひき肉,豚レバー,大豆,レンズ 豆,ひじき	学校給食用無洗米,米粒麦,油,砂糖,白 すりごま,ごま油,練りごま	玉葱,人参,にんにく,生姜,マッシュ ルーム水煮(スライス),トマトビュ レ,小松菜,切干大根,枝豆,りんご	762 kcal 27.4 g 126.1 g 20.3 g
5	金	奈良県 郷土料理 献立 奈良茶めし 魚の竜田揚げ 飛鳥汁	○	牛乳,大豆,魚60g,鶏肉,豆腐,油揚げ,調 理用牛乳,白みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),揚 げ油,さつまいも,でんぷん	生姜,人参,大根,干し椎茸,長葱,小松菜	798 kcal 33.8 g 106.8 g 25.4 g
8	月	玉子とじうどん キャベツの辛子醤油和え 米粉抹茶ケーキ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,海草ミッ ク,白いんげん豆ペースト	うどん,油,でんぷん,砂糖,米粉	生姜,人参,玉葱,干し椎茸,小松菜,キャ ベツ,もやし,粒コーン	759 kcal 28.6 g 104.8 g 26.0 g
9	火	重陽の 節句 栗もご飯 鯖の文化干し おかか和え 豆乳みそ汁	○	牛乳,さば文化干し,花かつお(ソフト 削り),冷凍生揚げ,白みそ(辛),赤み そ(辛),豆乳	学校給食用無洗米,むき栗,さつまいも, 黒ごま,じゃがいも	人参,小松菜,もやし,キャベツ,大根,長 葱	763 kcal 31.2 g 97.5 g 30.3 g
10	水	ツナカレードック 豚肉とじゃが芋のトマト煮 果物(バナナ)	○	牛乳,ツナ油漬,大豆,豚肉,豚レバー,粉 チーズ	コッペパン,油,ソフトパン粉(卵・乳 不使用),じゃがいも,砂糖	にんにく,人参,玉葱,生姜,ポイルトマ ト(ダイスカット),バナナ,レモン (果汁,生)	745 kcal 32.4 g 102.3 g 27.9 g
11	木	豚キムチ丼 わかめのかき玉スープ 果物(梨)	○	牛乳,豚肉,八丁みそ,たまご,生わかめ	学校給食用無洗米,押麦,油,砂糖,ごま 油,でんぷん	にんにく,生姜,玉葱,白菜,人参,たけの こ水煮,長葱,にら,白菜キムチ,梨	755 kcal 28.6 g 113.5 g 22.1 g
12	金	鶏ごぼうご飯 ししゃものかりんとうがらめ 豆腐のみそ汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも(生干し 20g),大豆,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,油,砂糖,揚 げ油,でんぷん,小麦粉,白ごま	生姜,ごぼう,人参,冷凍グリーンピース, 大根,長葱,小松菜	796 kcal 33.8 g 101.6 g 28.4 g
15	月	敬老の日					
16	火	フック メニュー チキンライス キッシュ 野菜スープ	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,ピザチーズ,たま ご,調理用牛乳	学校給食用無洗米,米粒麦,油,じゃがい も	にんにく,人参,玉葱,マッシュルーム水 煮(スライス),冷凍グリーンピース,トマ トペースト,小松菜,赤ピーマン,生姜	757 kcal 31.0 g 101.8 g 26.8 g
17	水	中間考査1日目 (給食なし)					
18	木	【中間考査2日目 給食あり】 西湖(シーホー)豆腐丼 バンバンジーサラダ きな粉蒸しパン	○	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,鶏若鶏肉ささ身, きな粉,たまご,豆乳	学校給食用無洗米,押麦,油,砂糖,でん ぷん,三温糖,白ごま,ごま油,練りごま, 小麦粉	にんにく,生姜,人参,干し椎茸,たけの こ水煮,長葱,にら,トマト,ポイルトマ ト(ダイスカット),キャベツ,もやし, きゅうり,玉葱	868 kcal 36.0 g 124.9 g 26.4 g
19	金	麦ご飯&昆布ふりかけ 魚の生姜醤油焼き 野菜のみそ和え 沢煮椀	○	牛乳,ちりめんじゃこ,花かつお(ソフ ト削り),刻み昆布,魚60g,赤みそ (辛),鶏肉	学校給食用無洗米,米粒麦,白ごま,砂 糖,三温糖,ごま油	生姜,小松菜,人参,もやし,大根,ごぼう, 干し椎茸,長葱	757 kcal 33.2 g 103.7 g 21.9 g
22	月	【9年生修学旅行】 ピリ辛もやしラーメン アーモンドポテト	○	牛乳,鶏ひき肉,くきわかめ,うずら卵水 煮	中華めん,ごま油,油,砂糖,でんぷん,揚 げ油,さつまいも,グラニュー糖,パ ター,アーモンドパウダー	にんにく,生姜,人参,たけのこ水煮,白 菜,もやし,干し椎茸,長葱,にら	785 kcal 25.9 g 111.8 g 29.9 g
23	火	秋分の日					
24	水	【9年生修学旅行】 ピザトースト 果物(冷凍みかん) マカロニクリームスープ	○	牛乳,ベーコン,ピザチーズ,鶏肉,調理 用牛乳	食パン,油,砂糖,じゃがいも,シエルマ カロニ,生クリーム,小麦粉	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮 (スライス),ピーマン,トマトビュレ, 人参,しめじ,冷凍みかん	745 kcal 30.4 g 93.2 g 33.1 g
25	木	【9年生振替休業日】 わかめご飯 鶏肉とじゃが芋のカレー煮 油揚げと野菜のおひたし りんごゼリー	○	牛乳,炊き込みわかめ,鶏肉,揚げポ ール(アレルギー28品目不使用),花かつお (ソフト削り),油揚げ,アガー	学校給食用無洗米,米粒麦,油,じゃがい も,三温糖,砂糖	生姜,にんにく,玉葱,人参,冷凍グリン ピース,小松菜,もやし,りんごジュース	769 kcal 27.5 g 134.0 g 16.3 g
26	金	五目ご飯 ポテトコロッケ 豚汁	○	牛乳,鶏肉,焼き竹輪,鶏ひき肉,豚肉,豆 腐,赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,押麦,油,砂糖,揚げ 油,じゃがいも,ソフトパン粉(卵・乳 不使用),小麦粉,生パン粉(卵・乳不使 用)	ごぼう,人参,たけのこ水煮,干し椎茸, 冷凍さやいんげん,玉葱,トマトビュ レ,大根,こんにゃく,長葱,小松菜	782 kcal 28.0 g 121.5 g 22.6 g
29	月	トルコ料理 献立 セルフサバサンド トゥルル(煮込み野菜)	○	牛乳,さば 60g,鶏肉,白いんげん豆 (ゆで)	ショートニングパン,揚げ油,でんぷん, 油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,人参,玉葱,にんにく,セロ リ,ポイルトマト(ダイスカット), エリンギ,なす	764 kcal 34.0 g 85.1 g 37.0 g
30	火	レタスチャーハン 玉子スープ 甘辛大豆	○	牛乳,焼き豚,豆腐,たまご,いり大豆(黄 大豆)	学校給食用無洗米,米粒麦,ごま油,油, でんぷん,砂糖,白ごま	長葱,人参,レタス,にんにく,生姜,玉葱, 小松菜	757 kcal 34.4 g 98.0 g 26.9 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つたら、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。