



令和7年度 10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 - たんばく質 炭水化物 脂質
都民の日							
1	水						
2	木	豆腐の日 麦ご飯 ツナとひじきのふりかけ 肉豆腐 野菜のねりごま和え	○	牛乳,ひじき,ツナ油漬,豚肉,冷凍豆腐,生わかめ	学校給食用無洗米,米粒麦,白ごま,三温糖,ごま油,油,白すりごま,練りごま	生姜,人参,玉葱,しらたき,長葱,冷凍グリーンピース,キャベツ,もやし,粒コーン	763 kcal 30.7 g 109.5 g 23.0 g
3	金	鱈の日(4日) 鱈の蒲焼き丼 切り干し大根の煮物 かき玉汁	○	牛乳,いわし(開き),さつま揚げ,たまご,生わかめ	学校給食用無洗米,米粒麦,揚げ油,でんふん,砂糖,油,三温糖	生姜,切干大根,人参,干し椎茸,糸こんにゃく,白菜,玉葱,小松菜	771 kcal 29.9 g 114.4 g 20.9 g
6	月	十五夜 【8年生移動教室】 秋の香りご飯 根菜のみそ汁 お月見団子	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆,冷凍生揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛),絹ごし豆腐,きな粉	学校給食用無洗米,米粒麦,さつまいも,油,砂糖,白玉粉	人参,れんこん,生しいたけ(菌床栽培,生),しめじ,ごぼう,大根,長葱,小松菜,かぼちゃ(冷凍・ペースト)	766 kcal 27.6 g 119.0 g 21.8 g
7	火	【8年生移動教室】 中華丼 カリカリ油揚げのサラダ 果物(梨)	○	牛乳,豚肉,いか,なると,うずら卵水蒸し,油揚げ	学校給食用無洗米,押麦,油,砂糖,ごま油,でんふん	にんにく,生姜,人参,玉葱,たけのこ水蒸し,干し椎茸,白菜,チンゲンサイ,大根,もやし,小松菜,梨	761 kcal 27.6 g 110.5 g 24.4 g
8	水	【8年生移動教室】 手作りりんごジャムサンド ハンガリーシチュー ツナと海藻のサラダ	○	牛乳,豚肉,レバーチップ,大豆,ツナ油漬,海草ミックス	コッペパン,砂糖,ソフトマーガリン,コーンスターチ,油,じゃがいも,小麦粉,三温糖,ごま油	りんご,生レモン(果汁,生),セロリー,にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水蒸し(スライス),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),キャベツ,もやし	747 kcal 28.9 g 110.5 g 31.5 g
9	木	さつま芋の日(13日) 麦ご飯&人参ふりかけ おから入り玉子焼き さつま芋のみそ汁	○	牛乳,しらす干し,鶏ひき肉,おから,絞り豆腐,たまご,大豆,油揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,ごま油,砂糖,白ごま油,三温糖,さつまいも	人参,玉葱,えのきたけ,みつば,大根,小松菜	760 kcal 30.4 g 113.0 g 22.1 g
10	金	目の愛護デー 鮭とほうれん草のクリームスパゲッティ キャロットサラダ ブルーベリーケーキ	○	牛乳,鶏肉,さけ,調理用牛乳,ピザチーズ,たまご	スパゲッティ,油,米粉,砂糖,小麦粉,バター,三温糖	生姜,にんにく,玉葱,人参,えのきたけ,ほうれん草,キャベツ,きゅうり,もやし,粒コーン,ブルーベリー,干しふしどう	815 kcal 33.4 g 112.9 g 29.2 g
スポーツの日							
14	火	フックメニュー 麦ご飯&海苔ふりかけ 魚の東煮 かみなり汁 わかめのねぎだれ和え	○	牛乳,刻みのみ,花かつお(ソフト削り),魚60g,海草ミックス,生わかめ,豆腐,油揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,ごま油,白ごま,砂糖,揚げ油,でんふん	にんにく,生姜,もやし,人参,キャベツ,長葱,大根,こんにゃく,えのきたけ,小松菜	817 kcal 32.9 g 111.4 g 25.8 g
15	水	鉄分強化献立 セサミクリームコッペ マンハッタンクラムチャウダー フルーツヨーグルト 	○	牛乳,鶏肉,大豆,あさりむきみ(冷凍),いか,フレンヨーグルト	コッペパン,白すりごま,練りごま,砂糖,ソフトマーガリン,油,じゃがいも,三温糖	セロリー,にんにく,玉葱,人参,キャベツ,小松菜,ポイルトマト(ダイスカット),パイナップル,黄桃缶	749 kcal 29.8 g 98.0 g 31.6 g
16	木	福岡県郷土料理献立 高菜ご飯 だぶ ししゃものカレー揚げ	○	牛乳,鶏肉,ししゃも(生干し20g),板なしかまぼこ	学校給食用無洗米,押麦,油,ごま油,白ごま,揚げ油,でんふん,里芋(冷凍)	生姜,高菜漬(刻み・ごま無し),玉葱,長葱,ごぼう,人参,れんこん,大根,干し椎茸,こんにゃく	755 kcal 30.2 g 106.0 g 23.9 g
17	金	京都府郷土料理献立 衣笠丼 こんにゃくと野菜の和え物 果物(極早生みかん)	○	牛乳,油揚げ,たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,でんふん	玉葱,たけのこ水蒸し,長葱,小松菜,キャベツ,人参,糸こんにゃく,早生みかんS	782 kcal 28.2 g 118.1 g 22.1 g
20	月	きなこ揚げパン 肉団子のスープ ごまドレサラダ	○	牛乳,きな粉,豚ひき肉,絞豆腐	揚げ油,ショートニングパン,砂糖,でんふん,緑豆春雨(乾),ごま油,白すりごま,油,練りごま	長葱,生姜,人参,もやし,白菜,干し椎茸,チンゲンサイ,キャベツ,小松菜,玉葱,にんにく	778 kcal 31.0 g 77.7 g 42.5 g
21	火	とれたて村「しめじ」 麦ご飯&おからふりかけ 鯖の塩麹焼き 人参ソース和え とれたてしめじのみそ汁	○	牛乳,花かつお(ソフト削り),刻み昆布,さば 60g,油揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛),豆乳	学校給食用無洗米,米粒麦,白ごま,砂糖,油,じゃがいも	もやし,キャベツ,きゅうり,粒コーン,人参,玉葱,大根,こんにゃく,しめじ,小松菜	780 kcal 34.5 g 109.8 g 24.5 g
22	水	タンメン じゃがまるくん 果物(極早生みかん)	○	牛乳,豚肉,うずら卵水蒸し,調理用牛乳,プロセスチーズ	中華めん,ごま油,油,揚げ油,でんふん,じゃがいも	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,もやし,たけのこ水蒸し,きくらげ,なら,早生みかん S	804 kcal 30.2 g 113.7 g 30.6 g
文化祭 (給食なし)							
24	金	ジャンバラヤ ポテトとツナのマヨ焼き 野菜スープ	○	牛乳,豚ひき肉,レバーチップ,ウィンナー,大豆(国産,ゆで),ツナ水蒸し,鶏肉,ひよこ豆(ゆで)	学校給食用無洗米,押麦,油,砂糖,じゃがいも,マヨネーズ	にんにく,生姜,玉葱,人参,赤ピーマン,ピーマン,ポイルトマト(ダイスカット),白菜,小松菜	761 kcal 28.6 g 104.3 g 28.4 g
27	月	柿の日(26日) あんかけ炒飯 春雨サラダ 果物(柿)	○	牛乳,なると,豚肉,油揚げ	学校給食用無洗米,米粒麦,ごま油,油,でんふん,緑豆春雨(乾),三温糖	にんにく,生姜,長葱,粒コーン,玉葱,人参,たけのこ水蒸し,干し椎茸,もやし,白菜,万能ねぎ,きゅうり,かき L	768 kcal 27.0 g 116.4 g 22.3 g
28	火	五目うどん レバーポテト 桃入り牛乳寒天	○	牛乳,鶏肉,焼き竹輪,大豆(国産,ゆで),レバー,赤みそ(辛),粉寒天,調理用牛乳	うどん,油,揚げ油,じゃがいも,でんふん,砂糖	生姜,人参,大根,白菜,干し椎茸,小松菜,長葱,にんにく,黄桃缶	752 kcal 31.2 g 115.2 g 25.2 g
29	水	チーズホットドッグ ジャーマンポテト 玉子と野菜のスープ	○	牛乳,フランクフルト,ピザチーズ,ベーコン,鶏肉,たまご	無塩パン,じゃがいも,油,シエルマカロニ,でんふん	キャベツ,玉葱,にんにく,生姜,人参,粒コーン,小松菜	752 kcal 33.4 g 86.1 g 35.9 g
30	木	秋田県郷土料理献立 きのこおこわ ジャンボしゅうまい いものこ汁	○	牛乳,鶏肉,なると,豚ひき肉,大豆(国産,ゆで),油揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),ごま油,油,砂糖,しゅうまいの皮,でんふん,里芋(冷凍)	生姜,干し椎茸,えのきたけ,しめじ,人参,冷凍グリーンピース,玉葱,ごぼう,大根,糸こんにゃく,小松菜	756 kcal 30.0 g 99.7 g 27.3 g
31	金	ハロウィン えびクリームライス コーンサラダ スイートパンプキン	○	牛乳,むきえび,鶏肉,調理用牛乳,豆乳	学校給食用無洗米,米粒麦,油,米粉,バター,生クリーム,砂糖,さつまいも	玉葱,しめじ,人参,冷凍グリーンピース,キャベツ,小松菜,粒コーン,かぼちゃ	823 kcal 28.1 g 134.0 g 21.5 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。