



令和7年度 1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	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質
9	金	人日の節句(7日) 親子丼 鏡開き(11日) 七草雑煮 果物(スイートスプリング)	○	牛乳、鶏肉、たまご、絹ごし豆腐	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、でんぶん、白玉粉	玉葱、たけのこ水煮、長葱、小松菜、人参、大根、かぶ、えのきだけ、かぶ(葉)、フリーズドライ七草、スイートスプリング	834 kcal 32.4 g 127.6 g 21.6 g
13	火	フックメニュー ミートソーススパゲッティ アーモンドサラダ さつま芋スティック	○	牛乳、豚ひき肉、レバーチップ、大豆(国産、ゆで)	スペゲッティハーフ、油、三温糖、小麦粉、アーモンド細切り、砂糖、揚げ油、さつまいも(塊根、皮つき、生)、粉砂糖	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参、マッシュルーム水煮(スライス)、トマトジュース、トマトピューレ、キャベツ、もやし、小松菜	819 kcal 28.7 g 128.2 g 27.1 g
14	水	ツナカレードック クラムチャウダー 果物(みかん)	○	牛乳、ツナ油漬、鶏肉、あさりむきみ(冷凍)、いか、調理用牛乳、豆乳	コッペパン、油、ソフトパン粉(卵・乳不使用)、じゃがいも、小麦粉	にんにく、人参、玉葱、セロリー、白菜、小松菜、みかん	747 kcal 34.2 g 85.9 g 33.2 g
15	木	小正月 小豆ご飯 おからコロッケ 豚汁	○	牛乳、小豆、鶏ひき肉、大豆(国産、ゆで)、おから、豚肉、油揚げ、赤みそ(辛)、白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、揚げ油、油、三温糖、じゃがいも、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	人参、玉葱、トマトピューレ、ごぼう、大根、こんにゃく、長葱、小松菜	776 kcal 28.6 g 118.8 g 23.5 g
16	金	麦ご飯&昆布ふりかけ 鰯のにんにくみそ焼き すりごま和え 白菜のみそ汁	○	牛乳、花かつお(ソフト削り)、刻み昆布、たら60g、赤みそ(辛)、海草ミックス、大豆、冷凍生揚げ、生わかめ、白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、白ごま、砂糖、ごま油、白すりごま	にんにく、長葱、キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉葱、白菜	756 kcal 36.1 g 108.6 g 20.7 g
19	月	リクエスト給食 パン部門3位 ガーリックフランス ワインナーのトマト煮 キャベツサラダ アップルゼリー	○	牛乳、レバーチップ、ウィンナー、大豆(国産、ゆで)、ビザチーズ、粉寒天	ソフトフランスパン、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、三温糖、砂糖	にんにく、セロリー、人参、玉葱、フロッコリー、トマトピューレ、ボイルトマト(ダイスカット)、キャベツ、もやし、枝豆、粒コーン、アップルジュース	748 kcal 27.2 g 93.7 g 35.6 g
20	火	鉄分強化 献立 麦ご飯&小松菜のふりかけ ししゃものカレー揚げ じゃが芋の煮物 鶏肉と大根のみそ汁	○	牛乳、ちりめんじゅう、ししゃも(生干し15g)、鶏肉、白みそ(辛)、赤みそ(辛)、豆乳	学校給食用無洗米、米粒麦、油、白ごま、揚げ油、でんぶん、じゃがいも、三温糖	小松菜、大根、人参、白菜、えのきだけ	761 kcal 29.9 g 120.0 g 19.6 g
21	水	ふれあい 農園会「長ねぎ」 ねぎ塩豚丼 さつま芋のみそ汁 果物(りんご)	○	牛乳、豚肉、冷凍生揚げ、生わかめ、赤みそ(辛)、白みそ(辛)	学校給食用無洗米、押麦、ごま油、油、でんぶん、さつまいも(塊根、皮つき、生)	にんにく、生姜、人参、玉葱、キャベツ、もやし、長葱、レモン(果汁、生)、大根、えのきだけ、りんご	758 kcal 29.2 g 118.4 g 20.2 g
22	木	玉子とうじうどん 野菜チップス 果物(ほんかん)	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご	うどん、油、でんぶん、じゃがいも、揚げ油	生姜、人参、玉葱、干し椎茸、小松菜、かぼちゃ、ごぼう、ほんかん	750 kcal 28.5 g 99.5 g 28.8 g
23	金	リクエスト給食 ご飯部門1位 キムチ炒飯 トックと玉子のスープ ももヨーグルト	○	牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、フレンヨ-グルト	学校給食用無洗米、押麦、ごま油、油、トック、でんぶん	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、白菜キムチ、にら、もやし、えのきだけ、小松菜、黄桃缶	758 kcal 27.6 g 111.2 g 23.0 g
26	月	長崎県郷土料理 長崎ちゃんぽん 小松菜のごま和え 中華風カステラ	○	牛乳、豚肉、なると、いか、むきえび、たまご、調理用牛乳	ちゃんぽん、ごま油、ラード、油、でんぶん、白ごま、砂糖、三温糖、小麦粉、コーンスターク	生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、キャベツ、干し椎茸、粒コーン、冷凍さやいんげん、白菜、小松菜	748 kcal 29.0 g 100.3 g 27.6 g
27	火	広島県郷土料理 ごまごまご飯 ワニ(サメ)の天ぷら おかか和え 美酒鍋	○	牛乳、魚60g、花かつお(ソフト削り)、鶏肉、冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、黒ごま、白ごま、揚げ油、小麦粉、砂糖、でんぶん、油	人参、もやし、キャベツ、小松菜、にんにく、玉葱、白菜、しめじ、長葱、にら	817 kcal 34.5 g 107.8 g 26.9 g
28	水	昭和30年頃の給食 コッペパン&いちごジャム 鯨の竜田揚げ ごまドレサラダ ミルクスープ	○	牛乳、くじら肉(赤肉)、海草ミックス、鶏肉、ひよこ豆(ゆで)、豆乳、調理用牛乳	コッペパン、いちごジャム(低糖度)15g、でんぶん、米粉、揚げ油、白すりごま、砂糖、油、練りごま、じゃがいも、生クリーム	生姜、にんにく、大根、もやし、粒コーン、人参、小松菜、玉葱	747 kcal 37.4 g 94.2 g 27.7 g
29	木	北海道郷土料理 麦ご飯&のりの佃煮 鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁	○	牛乳、のり、鮭50g、白みそ(辛)、ピザチーズ、豚肉、生わかめ	学校給食用無洗米、押麦、砂糖、油、じゃがいも、ハター	生姜、玉葱、人参、キャベツ、もやし、粒コーン、小松菜、にんにく	757 kcal 33.3 g 113.9 g 19.1 g
30	金	愛知県郷土料理 【8年生校外学習 給食なし】 とりめし 煮みそ 磯香和え	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、冷凍生揚げ、赤みそ(辛)、刻みのり	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、じゃがいも、三温糖	生姜、ごぼう、人参、冷凍さやいんげん、しめじ、干し椎茸、大根、こんにゃく、冷凍グリーンピース、もやし、キャベツ、小松菜	756 kcal 30.8 g 109.0 g 22.7 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。