



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	1人1日 たんぱく質 炭水化物 脂質
9	金	人日の節句(7日) 鏡開き(11日) 親子丼 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,えのきたけ,かぶ(葉),フリースドライト草,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 ミートソースパグッティ 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)	スパゲッティハーフ,油,三温糖,小麦粉,アーモンド細切り,砂糖,揚げ油,さつま芋(塊根,皮つき,生),粉砂糖	にんにく,生姜,セロリ,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,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 鱈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 ウ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,ウインナー,大豆(国産,ゆで),ピザチーズ,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,人参,玉葱,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,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,ちりめんじゃこ,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,えのきたけ	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,でんぶん,さつま芋(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,えのきたけ,りんご	758 kcal 29.2 g 118.4 g 20.2 g
22	木	玉子とじうどん 野菜チップス 果物(ぼんかん)	○	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,ぼんかん	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,ブレンヨークルト	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,えのきたけ,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,コーンスターチ	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,バター	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。