



令和8年度 4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* たんぱく質 炭水化物 脂質	
8	水	始業式 (給食なし)						
9	木	入学式 (給食なし)						
10	金	チキンカレーライス ブロッコリーサラダ すりおろしりんごゼリー	○	牛乳,鶏肉,アガー	学校給食用無洗米,油,じゃがいも,米粉,砂糖	玉葱,にんにく,生姜,人参,キャベツ,ブロッコリー,粒コーン,アップルジュース,すりおろしりんご	815 kcal 22.1 g 136.7 g 22.0 g	
13	月	入学・進級お祝い献立 お祝いちらし 鯉の甘辛だれ 桜のすまし汁	○	牛乳,油揚げ,かまぼこ,かつお70g,豆腐	学校給食用無洗米,砂糖,揚げ油,てんぷん,マカロニ	かんぴょう,たけのこ水煮,人参,れんこん,干し椎茸,枝豆,生姜,大根,えのきたけ,長葱,小松菜	757 kcal 38.1 g 109.3 g 17.8 g	
14	火	鉄分強化献立 ジャージャン豆腐丼 かき玉スープ 	○	牛乳,豚肉,レバーチップ,冷凍生揚げ,赤みそ(辛),鶏肉,たまご	学校給食用無洗米,油,三温糖,ごま油,てんぷん	にんにく,生姜,玉葱,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,長葱,キャベツ,ピーマン,白菜,小松菜	803 kcal 34.0 g 104.6 g 27.5 g	
15	水	ホットピザサンド 春野菜のポトフ 果物(バナナ)	○	牛乳,鶏肉,ピザチーズ,豚肉,ウィンナー,ひよこ豆(ゆで)	ショートニングパン,油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮(スライス),ピーマン,トマトピューレ,生姜,セロリー,人参,キャベツ,ブロッコリー,バナナ,レモン(果汁,生)	769 kcal 33.4 g 91.0 g 34.9 g	
16	木	埼玉県郷土料理 けんちんうどん みそポテト 果物(カラマンダリン)	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,白みそ(辛)	うどん,油,里芋(冷凍),てんぷん,揚げ油,じゃがいも,小麦粉,砂糖	生姜,大根,人参,干し椎茸,こんにゃく,ごぼう,長葱,小松菜,カラマンダリン	792 kcal 25.3 g 117.8 g 28.1 g	
17	金	ごまごまご飯 鯖の照り焼き 海藻の和風和え 新玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,さば 60g,海草ミックス,大豆,冷凍生揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,黒ごま,白ごま,三温糖,てんぷん,砂糖,ごま油	生姜,キャベツ,人参,粒コーン,玉葱,小松菜	761 kcal 32.3 g 105.6 g 24.9 g	
20	月	わかめご飯 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまみそ和え 果物(清見)	○	牛乳,炊き込みわかめ,鶏ひき肉,赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,油,揚げ油,じゃがいも,三温糖,てんぷん,白すりごま,練りごま	生姜,玉葱,たけのこ水煮,人参,干し椎茸,冷凍グリーンピース,キャベツ,もやし,粒コーン,きよみ(砂じょう,生)	758 kcal 25.3 g 128.6 g 18.3 g	
21	火	コーンピラフ クリスピーフィッシュ あさりのトマトスープ	○	牛乳,鶏肉,魚60g,あさりむきみ(冷凍)	学校給食用無洗米,油,揚げ油,小麦粉,コーンフレーク,砂糖,じゃがいも	生姜,にんにく,玉葱,人参,粒コーン,冷凍グリーンピース,トマトピューレ,セロリー,小松菜,ポイルトマト(ダイスカット)	825 kcal 33.5 g 115.2 g 25.6 g	
22	水	玉子ドッグ 春野菜のクリーム煮 水菜のサラダ	○	牛乳,たまご,鶏肉,調理用牛乳,ピザチーズ	コッペパン,マヨネーズ,油,じゃがいも,シエルマカロニ,米粉,砂糖	玉葱,人参,かぶ,キャベツ,マッシュルーム水煮(スライス),小松菜,もやし,水菜,粒コーン	748 kcal 32.8 g 86.3 g 34.5 g	
23	木	ご飯&じゃこひじきふりかけ 鯖の香味焼き ハリハリ漬け さつま芋のみそ汁	○	牛乳,ひじき,ちりめんじゃこ,花かつお(ソフト削り),さわら60g,刻み昆布,豆腐,油揚げ,豆乳,赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,白ごま,三温糖,ごま油,てんぷん,砂糖,さつまいも(塊根,皮つき,生)	にんにく,生姜,玉葱,切干大根,もやし,人参,きゅうり,えのきたけ,長葱	793 kcal 33.8 g 115.8 g 22.6 g	
24	金	セサミトースト ポークビーンズ 春野菜サラダ 果物(完熟甘夏)	○	牛乳,豚肉,レバーチップ,ウィンナー,大豆	食パン,ソフトマーガリン,砂糖,白すりごま,白ごま,練りごま油,じゃがいも,三温糖	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,トマトピューレ,グリーンアスパラ,キャベツ,粒コーン,きゅうり,甘夏	748 kcal 31.0 g 91.3 g 34.8 g	
27	月	ミートソーススパゲッティ ベーコンサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚ひき肉,レバーチップ,大豆,ベーコン,プレーンヨーグルト	スパゲッティハーフ,油,三温糖,小麦粉,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,粒コーン,きゅうり,黄桃缶,パイン缶	757 kcal 30.5 g 110.7 g 26.4 g	
28	火	昆布ご飯 おから入り玉子焼き 白玉麩のみそ汁	○	牛乳,鶏肉,大豆,刻み昆布,油揚げ,鶏ひき肉,おから,たまご,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),油,砂糖,三温糖,じゃがいも,白玉麩	生姜,人参,冷凍さやいんげん,玉葱,みつば,えのきたけ,長葱,小松菜	781 kcal 35.6 g 103.2 g 26.3 g	
29	水	昭和の日						
30	木	鶏ごぼろご飯 ししゃもフライ 茹でキャベツ むらくも汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも(生干し15g),豆腐,たまご	学校給食用無洗米,油,砂糖,揚げ油,小麦粉,ソフトパン粉(卵・乳 不使用),生パン粉(卵・乳 不使用),てんぷん	生姜,ごぼう,人参,冷凍さやいんげん,トマトピューレ,キャベツ,玉葱,えのきたけ,小松菜	762 kcal 31.9 g 104.8 g 24.1 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。