



# 令和8年度 5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杯分 たんぱく質 炭水化物 脂質	
1	金	<b>しらすの日(4日)</b> <b>ふりかけの日(6日)</b> ご飯&じゃがぶりかけ 魚の和風ソース 野菜のすりごま和え 大根のみそ汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 花かつお(ソフト削り), 刻み昆布, 魚60g, 生わかめ, 豆乳, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗米, 白ごま, 砂糖, こま油, 白すりごま, じゃがいも	玉葱, キャベツ, 人参, きゅうり, 粒コーン, 大根, こんにゃく, えのきたけ, 長葱	766 kcal 34.7 g 109.6 g 20.6 g	
4	月	<b>みどりの日</b>						
5	火	<b>こどもの日</b>						
6	水	<b>振替休日</b>						
7	木	かおりご飯 じゃが芋のすきやき煮 青菜のお浸し パインゼリー	○	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, さつま揚げ, 花かつお(ソフト削り), 粉寒天	学校給食用無洗米, 油, じゃがいも, 三温糖, 砂糖	かおり, 生姜, 人参, 玉葱, しらす, 干し椎茸, 長葱, 冷凍グリーンピース, 小松菜, もやし, パインジュース, パイン缶	755 kcal 27.1 g 131.4 g 14.5 g	
8	金	ガーリックフランス ポークシチュー アーモンドサラダ	○	牛乳, 豚肉, レバーチップ, ウィンナー, 白いんげん, ピザチーズ	ソフトフランスパン, バター, ソフトマーガリン, 油, じゃがいも, 三温糖, 米粉, アーモンド細切り, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮(スライス), プロックリート, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, 粒コーン	748 kcal 28.8 g 93.9 g 34.5 g	
11	月	担々麺 ガーリックポテト	○	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, 赤みそ(辛)	中華めん, こま油, 油, 三温糖, 白すりごま, 練りごま, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも	にんにく, 生姜, 長葱, 玉葱, 人参, 干し椎茸, だけのこ水, 粒コーン, もやし, チンゲンサイ	768 kcal 30.1 g 110.7 g 27.7 g	
12	火	ご飯&ひじきふりかけ 鯖の塩麹焼き 海藻の和え物 かきたま汁	○	牛乳, 花かつお(ソフト削り), ひじき, さば 60g, 海草ミックス, 生わかめ, 豆腐, たまご	学校給食用無洗米, 白ごま, 三温糖, こま油, 砂糖, でんぷん	キャベツ, 人参, 粒コーン, 玉葱, えのきたけ, 小松菜	769 kcal 33.8 g 103.0 g 25.8 g	
13	水	ホットツナドッグ チキンスープ 果物(バナナ)	○	牛乳, ツナ油漬, 大豆(国産, ゆで), 鶏肉	胚芽パン, マヨネーズ, 油, じゃがいも	玉葱, 粒コーン, にんにく, 生姜, セロリ, 人参, かわかき(果), バナナ, レモン(果汁, 生)	752 kcal 32.3 g 88.6 g 34.2 g	
14	木	親子丼 三色和え 果物(清見)	○	牛乳, 鶏肉, たまご	学校給食用無洗米, 砂糖, でんぷん	玉葱, だけのこ水, 長葱, みつば, 小松菜, 人参, もやし, きよみ(砂じょう, 生)	762 kcal 30.3 g 112.6 g 20.4 g	
15	金	チリピーズライス チップスサラダ	○	牛乳, 鶏ひき肉, レバーチップ, 大豆, ひよこ豆, 粉チーズ	学校給食用無洗米, 油, 砂糖, 揚げ油, じゃがいも	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), ピーマン, トマトジュース, トマトピューレ, ポイルトマト(ダイスカット), キャベツ, きゅうり	768 kcal 28.0 g 124.4 g 20.5 g	
18	月	筍ご飯 切り干し大根の玉子焼き 鶏肉とごぼうのみそ汁	○	牛乳, 油揚げ, 鶏ひき肉, 絞豆腐, たまご, 鶏肉, 冷凍生揚げ, 豆乳, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 油, 三温糖, じゃがいも	ゆでだけのこ, 人参, 玉葱, 切干大根, 小松菜, こぼろ	755 kcal 31.7 g 101.5 g 25.1 g	
19	火	肉みそあんかけうどん チーズ焼きいもち 果物(南津海)	○	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, 赤みそ(辛), ピザチーズ, 調理用牛乳	うどん, 油, こま油, 砂糖, 白ごま, でんぷん, じゃがいも	生姜, にんにく, 長葱, 玉葱, 人参, もやし, 干し椎茸, 小松菜, 南津海	756 kcal 31.4 g 111.8 g 24.7 g	
20	水	フレンチトースト 鶏肉のトマトクリーム煮 マカロニサラダ	○	牛乳, 調理用牛乳, たまご, 鶏肉, 大豆	食パン, 砂糖, バター, 油, じゃがいも, 生クリーム, マカロニ, マヨネーズ	にんにく, セロリ, 玉葱, 人参, キャベツ, プロックリート, トマトピューレ, ポイルトマト(ダイスカット), きゅうり, 粒コーン	754 kcal 31.6 g 101.0 g 29.8 g	
21	木	中華風混ぜご飯 鯖のピリ辛焼き 中華風コーンスープ	○	牛乳, 豚肉, 油揚げ, さわら60g, 豆腐, たまご, 生わかめ	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 油, 三温糖, こま油, でんぷん	生姜, 人参, だけのこ水, 干し椎茸, 冷凍さやいんげん, にんにく, 玉葱, クリームコーン缶, 粒コーン, えのきたけ, 長葱	780 kcal 38.5 g 90.0 g 30.1 g	
22	金	<b>高知県 郷土料理</b> かつお飯 磯和え 生揚げのみそ汁 よもぎ団子	○	牛乳, かつお 角切り, 刻みのみり, 冷凍生揚げ, 生わかめ, 白みそ(辛), 赤みそ(辛), 絹こし豆腐, きな粉	学校給食用無洗米, 揚げ油, でんぷん, 三温糖, 砂糖, 白玉粉	生姜, 万能ねぎ, 小松菜, 人参, もやし, キャベツ, 白菜, しめじ, 長葱, 冷凍よもぎ	756 kcal 30.3 g 124.5 g 15.0 g	
25	月	<b>鉄分強化 献立</b> マーボー豆腐丼 中華サラダ 果物(河内晩柑)	○	牛乳, 鶏ひき肉, レバーチップ, 豆腐, 八丁みそ, 油揚げ	学校給食用無洗米, 油, 練りごま, 砂糖, こま油, でんぷん	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, 干し椎茸, 長葱, たら, 大根, もやし, 小松菜, 加納(カ)ツツ(砂)が, 生)	818 kcal 32.3 g 112.1 g 27.9 g	
26	火	<b>北海道 郷土料理</b> ほたてご飯 ししゃもの南蛮漬け 芋団子汁	○	牛乳, ほたてがたい(ししゃも), 油揚げ, ししゃも(生干し), 鶏肉	学校給食用無洗米, 米粉, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, こま油, じゃがいも	生姜, 人参, 冷凍さやいんげん, 玉葱, 大根, えのきたけ, 干し椎茸, 長葱, 小松菜	771 kcal 32.7 g 111.7 g 21.8 g	
27	水	チーズカレードッグ あさりのクリームスープ 茎わかめのサラダ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳, 鶏ひき肉, レバーチップ, レンズ豆, ピザチーズ, 鶏肉, あさりむきみ(冷凍), 調理用牛乳, くわかめ(冷凍)	無塩パン, 油, じゃがいも, 生クリーム, 米粉, 砂糖	にんにく, 玉葱, 小松菜, セロリ, 人参, キャベツ, 粒コーン, 冷凍みかん	767 kcal 35.4 g 97.4 g 31.7 g	
28	木	<b>とれたて村 「アスパラ」</b> スパゲッティポモドーロ アスパラとツナのサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳, ベーコン, 豚ひき肉, レバーチップ, 粉チーズ, ツナ油漬, 粉寒天	スパゲッティ, ハーフ, 油, 三温糖, コーンスターチ, 砂糖	にんにく, 生姜, セロリ, 玉葱, ポイルトマト(ダイスカット), キャベツ, 人参, グリーンアスパラ, 粒コーン, オレンジジュース, みかん缶	754 kcal 29.8 g 101.4 g 29.2 g	
29	金	大豆と鶏肉のご飯 魚の黄金焼き けんちん汁	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, かつお60g, ピザチーズ, 豆腐	学校給食用無洗米, 油, 三温糖, マヨネーズ, こま油, じゃがいも	生姜, 人参, 冷凍さやいんげん, こぼろ, 大根, こんにゃく, 長葱, 小松菜	776 kcal 39.6 g 91.7 g 28.5 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。