



令和8年度 6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人分 - たんぱく質 炭水化物 脂質
1月	牛乳の日 ジャージャー麺 パセリポテト	○	牛乳、豚ひき肉、レバーチップ、大豆、赤みそ(辛)、八丁みそ	中華めん、ごま油、油、砂糖、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、キャベツ、きゅうり	763 kcal 30.2 g 117.6 g 25.2 g
2火	鉄分強化献立 シーフードクリームライス キャベツサラダ カラメルプリン	○	牛乳、いか、むきえび、あさりむきみ(冷凍)、鶏肉、調理用牛乳、スキムミルク、たまご	学校給食用無洗米、油、米粉、砂糖、生クリーム、グラニュー糖	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	849 kcal 34.9 g 121.4 g 25.9 g
3水	ベーコンポテトドッグ チリコンカン フルーツゼリー	○	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、豚ひき肉、レバーチップ、大豆(国産、ゆで)、ひよこ豆(ゆで)、レンズ豆、粉寒天	コッペパン、油、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんにく、セロリー、人参、ポイルトマト(タイスカット)、トマトピューレ、アップルジュース、パイナップル、黄桃缶	747 kcal 31.8 g 108.2 g 27.2 g
4木	虫歯予防デー きんぴらご飯 鯉のみそマヨ焼き 豆腐のみそ汁	○	牛乳、豚肉、かつお70g、白みそ(辛)、大豆、豆腐、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、油、砂糖、ごま油、マヨネーズ、じゃがいも	ごぼう、糸こんにゃく、人参、冷凍さやいんげん、にんにく、玉葱、ピーマン、えのきたけ、小松菜	764 kcal 42.0 g 104.0 g 20.5 g
5金	運動会応援献立 チキン“勝つ!”丼 紅白すまし汁	○	牛乳、鶏もも肉50g、たまご、豆腐、紅白あられはんぺん	学校給食用無洗米、揚げ油、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、でんぷん	玉葱、みつば、大根、人参、白菜、長葱、小松菜	890 kcal 34.1 g 120.4 g 29.7 g
8月	振替休業日					
9火	変わりピピンパ 鱈のキムチチゲ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳、鶏ひき肉、大豆(国産、ゆで)、まだら角切り、冷凍生揚げ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、油、砂糖、ごま油、白ごま、三温糖	生姜、にんにく、長葱、小松菜、人参、だいじょうぶ、大根、白菜キムチ、チンゲンサイ、冷凍みかん	760 kcal 32.3 g 105.3 g 24.0 g
10水	運動会予備日献立 黒砂糖パン かぼちゃのグラタン 野菜スープ	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、ピザチーズ	黒砂糖パン、油、じゃがいも、小麦粉、ソフトパン粉(卵・乳不使用)	にんにく、玉葱、人参、かぼちゃ、生姜、キャベツ、小松菜	749 kcal 31.8 g 96.2 g 32.3 g
11木	入梅 梅ご飯 焼き鯖の玉ねぎソース 油揚げと野菜のみそ汁 あじさいゼリー	○	牛乳、さば 60g、大豆、油揚げ、生わかめ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)、粉寒天	学校給食用無洗米、ごま油、でんぷん、砂糖	カリカリ梅、ゆかり、生姜、玉葱、人参、大根、キャベツ、ぶどうジュース	771 kcal 30.9 g 112.7 g 24.0 g
12金	ご飯&野沢菜ふりかけ ししゃものごま揚げ キャベツの和え物 豚汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、ししゃも(生干し20g)、豚肉、豆腐、生わかめ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、ごま油、白ごま、三温糖、揚げ油、小麦粉、黒ごま、砂糖、油、じゃがいも	野沢菜(塩漬)、キャベツ、人参、小松菜、玉葱	783 kcal 32.1 g 110.6 g 24.8 g
15月	タッカルビ丼 わかめスープ 果物(小玉すいか)	○	牛乳、鶏肉、板なしかまぼこ、豆腐、生わかめ	学校給食用無洗米、砂糖、油、ごま油、でんぷん	生姜、にんにく、玉葱、人参、白菜キムチ、キャベツ、長葱、なら、もやし、えのきたけ、すいか	755 kcal 29.6 g 111.5 g 21.8 g
16火	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 モロヘイヤのかき玉汁	○	牛乳、豚肉、豆腐、たまご	学校給食用無洗米、油、砂糖、でんぷん、じゃがいも、三温糖	生姜、玉葱、キャベツ、人参、なら、えのきたけ、長葱、モロヘイヤ	797 kcal 35.3 g 119.7 g 21.0 g
17水	きなこ揚げパン 春雨入りワンタンスープ ごまドレサラダ	○	牛乳、きな粉、鶏肉、豆腐	揚げ油、ショートニングパン、砂糖、普通春雨(乾)、ウェーブワンタン、ごま油、白すりごま、油、練りごま	人参、もやし、白菜、干し椎茸、長葱、チンゲンサイ、キャベツ、小松菜、玉葱、にんにく	753 kcal 28.4 g 80.0 g 39.2 g
18木	ペネアラピアータ コーンサラダ ピーチパイ	○	牛乳、豚ひき肉、レバーチップ、ベーコン、粉チーズ	ペネアラピアータ、オリーブ油、三温糖、砂糖、油、パイ皮、グラニュー糖	にんにく、玉葱、ポイルトマト(タイスカット)、マッシュルーム水煮(スライス)、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、人参、粒コーン、黄桃缶	778 kcal 27.7 g 97.7 g 34.8 g
19金	夏至(21日) ご飯&人参ふりかけ 魚のアーモンドがらめ 莖わかめの和え物 冬瓜のみそ汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、魚60g、くわがめ(冷凍)、大豆、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、砂糖、白ごま、三温糖、でんぷん、アーモンド細切り、ごま油、じゃがいも	人参、キャベツ、粒コーン、えのきたけ、冬瓜、小松菜	771 kcal 33.3 g 109.6 g 21.9 g
22月	ご飯&鶏そぼろふりかけ 五目玉子焼き 大根とわかめのみそ汁	○	牛乳、鶏ひき肉、大豆(国産、ゆで)、高野豆腐きざみ(細切り)、ひじき、たまご、冷凍生揚げ、生わかめ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、ごま油、砂糖、白ごま油、三温糖、じゃがいも	生姜、にんにく、人参、干し椎茸、玉葱、小松菜、大根、長葱	772 kcal 31.8 g 106.5 g 24.8 g
23火	ふれあい農園会 塩バターコーンラーメン じゃが芋と大豆の甘辛果物(冷凍パイ)	○	牛乳、豚肉、生わかめ、うすら卵水、大豆	中華めん、ごま油、油、バター、揚げ油、じゃがいも、でんぷん、三温糖、白ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、もやし、粒コーン、冷凍パイ	747 kcal 28.0 g 113.4 g 25.3 g
24水	期末考査1日目 (給食なし)					
25木	期末考査2日目 (給食なし)					
26金	【期末考査3日目 給食あり】 ツナポテドッグ えびのトマトカレー煮 果物(バナナ)	○	牛乳、ツナ油漬、むきえび、ベーコン、豚肉	コッペパン、じゃがいも、油、マヨネーズ、三温糖、米粉	人参、玉葱、にんにく、セロリー、キャベツ、マッシュルーム水煮(スライス)、小松菜、ポイルトマト(タイスカット)、バナナ、レモン(果汁、生)	747 kcal 29.8 g 98.0 g 30.8 g
29月	わかめご飯 鶏肉と生揚げの煮物 春雨の炒め物 果物(冷凍みかん)	○	牛乳、炊き込みわかめ、鶏肉、冷凍生揚げ、ツナ油漬、白みそ(辛)	学校給食用無洗米、油、じゃがいも、三温糖、緑豆春雨(乾)、ごま油、砂糖	生姜、人参、しめじ、大根、こんにゃく、冷凍グリーンピース、長葱、小松菜、キャベツ、冷凍みかん	802 kcal 29.8 g 120.3 g 23.5 g
30火	千葉県郷土料理 鱈の蒲焼き丼 キャベツのすりごま和え なめこ汁	○	牛乳、いわし(開き) 50g、油揚げ、豆腐、生わかめ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、揚げ油、でんぷん、砂糖、白すりごま	生姜、キャベツ、人参、小松菜、大根、なめこ、長葱	756 kcal 29.5 g 110.3 g 22.2 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。