



令和8年度 7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杯たんぱく質 炭水化物 脂質
1 水	セサミビスキュイトースト 夏野菜のスープ シーフードマリネ	○	牛乳,たまご,鶏肉,大豆,海草ミックス, むきえび,いか	胚芽食パン,バター,砂糖,小麦粉,白すり ごま,油,オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,人参,枝豆, ズッキーニ,黄パプリカ,ポイルトマト (ダイスカット),キャベツ,きゅうり, 粒コーン	768 kcal 36.5 g 90.8 g 34.4 g
2 木	半夏生(はんげしょう) 薄揚げご飯 半夏生鯖(はげっしょさば) じゃごま和え じゃが芋と冬瓜のみそ汁	○	牛乳,油揚げ,さば文化干し,ちりめん じゃご,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,砂糖,白すりごま, ごま油,じゃがいも	人参,冷凍さやいんげん,キャベツ,小松 菜,冬瓜,しめじ,長葱	799 kcal 33.5 g 97.9 g 33.7 g
3 金	夏野菜のカレーライス ツナのサラダ	○	牛乳,鶏肉,ツナ油漬	学校給食用無洗米,油,揚げ油,じゃがい も,米粉,砂糖	玉葱,にんにく,生姜,人参,トマト,かほ ちや,なす,ズッキーニ,キャベツ,小松 菜,粒コーン	834 kcal 24.5 g 122.5 g 28.4 g
6 月	スタミナサラダうどん のり塩ビーンズポテト	○	牛乳,豚肉,大豆,あおのり	うどん,油,ごま油,砂糖,揚げ油,じゃが いも,でんぷん	キャベツ,切干大根,人参,小松菜,粒コー ン,生姜,にんにく,玉葱	747 kcal 30.1 g 110.6 g 23.9 g
7 火	七夕 穴子の混ぜご飯 七夕そうめん汁 天の川ゼリー	○	牛乳,さつま揚げ,油揚げ,穴子(かは焼 き)刻み,豆腐,アガー	学校給食用無洗米,油,砂糖,そうめん,星 生麩	人参,れんこん,冷凍さやいんげん,大根, 干し椎茸,万能ねぎ,ぶどうジュース,ナ タデココ	756 kcal 25.8 g 118.4 g 20.6 g
8 水	大山 とれたて村 「トマト」 ココアパン チーズオムレツ ラタトゥイユ	○	牛乳,豚ひき肉,レバーチップ,ピザチー ズ,たまご,調理用牛乳,鶏肉,大豆	ココアパン,油,オリーブ油,じゃがいも, 砂糖	玉葱,小松菜,にんにく,セロリ,人参, 枝豆,ズッキーニ,トマト,トマトビュ ーレ,ポイルトマト(ダイスカット)	762 kcal 39.3 g 86.8 g 34.1 g
9 木	ごまごまご飯 鮭の香味焼き 和風ポテトサラダ 貝だくさんみそ汁	○	牛乳,鮭 60g,赤みそ(辛),鶏肉,冷凍 生揚げ,白みそ(辛)	学校給食用無洗米,白ごま,黒ごま,ごま 油,じゃがいも,砂糖,油	生姜,にんにく,長葱,人参,きゅうり,玉 葱,大根,小松菜	755 kcal 34.3 g 107.8 g 21.7 g
10 金	キムチチャーハン 玉子スープ 黒ごまプリン	○	牛乳,豚肉,鶏肉,たまご,粉寒天,調理用 牛乳	学校給食用無洗米,ごま油,油,じゃがい も,でんぷん,砂糖,練りごま,生クリーム	生姜,にんにく,玉葱,人参,干し椎茸,白 菜キムチ,にら,もやし,えのきたけ,小松 菜	758 kcal 27.9 g 102.6 g 27.5 g
13 月	鉄分強化 献立 ゆかりご飯 肉豆腐 青菜のおひたし 果物(冷凍みかん)	○	牛乳,豚肉,焼き豆腐,花かつお(ソフト 削り)	学校給食用無洗米,油,三温糖	ゆかり,生姜,人参,玉葱,しらたき,長葱, 冷凍グリーンピース,小松菜,粒コーン,も やし,冷凍みかん	756 kcal 30.6 g 117.3 g 18.4 g
14 火	みそラーメン 華風きゅうり サイダーボンチ	○	牛乳,豚肉,なると,うすら卵水煮,赤みそ (辛),白みそ(辛)	中華めん,ごま油,ラード,油,三温糖,練 りごま,白ごま,でんぷん,砂糖	人参,玉葱,もやし,キャベツ,長葱,粒 コーン,にら,にんにく,生姜,きゅうり, 黄桃缶,パイナップル缶(缶詰)	748 kcal 27.8 g 114.5 g 23.3 g
15 水	上板橋 とれたて村 「玉ねぎ」 セルフフィッシュサンド 玉ねぎのクリームスープ	○	牛乳,あじ60g,鶏肉,大豆,調理用牛乳	ショートニングパン,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,油,じゃがいも,米 粉	キャベツ,トマトピューレ,にんにく,セ ロリ,玉葱,人参,マッシュルーム水煮 (スライス),小松菜	815 kcal 39.6 g 98.0 g 34.7 g
16 木	長崎県 郷土料理 鶏飯(とりめし) きびなごのから揚げ もやしのピリ辛 さらさ汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,高野豆腐さざみ(細切 り),小魚,かまぼこ,焼き竹輪,豆腐,白み そ(辛)	学校給食用無洗米,油,でんぷん,揚げ油, ごま油,砂糖,じゃがいも	生姜,人参,ごぼう,干し椎茸,冷凍グリン ピース,もやし,粒コーン缶,小松菜,大 根,えのきたけ,葉ねぎ	757 kcal 31.6 g 102.6 g 24.7 g
17 金	終業式 タコライス スヌイ(もずく)のかきたま汁 パインジュース	○	豚ひき肉,レバーチップ,レンズ豆,粉 チーズ,豆腐,もずく(塩抜き),たまご	学校給食用無洗米,油,砂糖,でんぷん,ご ま油	パインアップルジュース,にんにく,セ ロリ,玉葱,人参,ポイルトマト(ダイ スカット),キャベツ,きゅうり,えの きたけ,小松菜	757 kcal 25.4 g 127.7 g 16.5 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。

暑さに負けない体づくりを!

皆さん、体調はどうですか?すでに夏バテ気味の人はいませんか? 気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ