



令和8年度 9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 たんぱく質 炭水化物 脂質
1	火	始業式 ハヤシライス ハニーサラダ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳,豚肉,レバーチップ	学校給食用無洗米,油,小麦粉,揚げ油,じゃがいも,はちみつ	にんにく,セロリ,玉葱,人參,マッシュルーム水煮(スライス),ポイルトマト(ダイスカット),きゅうり,キャベツ,冷凍みかん	823 kcal 26.5 g 131.1 g 23.3 g
2	水	ツナカレードック 豚肉とじゃが芋のトマト煮 果物(バナナ)	○	牛乳,ツナ油漬,大豆,豚肉,レバーチップ,粉チーズ	コッペパン,油,ソフトパン粉(卵・乳不使用),じゃがいも,砂糖	にんにく,人參,玉葱,生薑,小松菜,ポイルトマト(ダイスカット),バナナ,レモン(果汁,生)	749 kcal 33.0 g 101.9 g 28.0 g
3	木	鹿児島県 郷土料理 奄美の鶏飯 がね 野菜のみそ和え	○	牛乳,かまぼこ,刻みのり,鶏肉,たまご,赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,さつまいも(塊根,皮つき,生),小麦粉,白玉粉,砂糖,揚げ油,三温糖,ごま油	干し椎茸,たくあん,冷凍さやいんげん,生薑,葉ねぎ,人參,にら,小松菜,キャベツ	774 kcal 22.0 g 123.2 g 21.3 g
4	金	豚キムチ丼 わかめのかき玉汁 果物(梨)	○	牛乳,豚肉,ハ丁みそ,鶏肉,たまご,生わかめ	学校給食用無洗米,油,砂糖,ごま油,でんぶ	にんにく,生薑,玉葱,白菜,人參,だけのこ水煮,長葱,にら,白菜キムチ,大根,梨	757 kcal 29.9 g 111.8 g 22.0 g
7	月	レタスと焼豚のチャーハン 春雨スープ 甘辛大豆	○	牛乳,焼き豚,鶏肉,豆腐,いり大豆(黄大豆)	学校給食用無洗米,ごま油,油,緑豆春雨(乾),でんぶ,砂糖,白ごま	長葱,人參,レタス,にんにく,生薑,玉葱,小松菜	755 kcal 31.4 g 105.1 g 24.3 g
8	火	とれたて村 「しめじ」 長野県 駒ヶ根市産 しめじ入り玉子とじうどん キャベツの醤油和え 米粉抹茶ケーキ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,生わかめ,海草ミックス,白いんげん豆ペースト	うどん,油,でんぶ,砂糖,米粉,チョコチップ	生薑,人參,玉葱,しめじ,小松菜,キャベツ,粒コーン	768 kcal 29.2 g 106.1 g 26.4 g
9	水	重陽の 節句 【8年生移動教室】 栗ご飯 鰯の塩麹焼き 五目きんぴら 豆乳みそ汁	○	牛乳,さわら60g,さつま揚げ,冷凍生揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛),豆乳	学校給食用無洗米,むき栗,さつまいも,黒ごま,ごま油,砂糖,じゃがいも	人參,ごぼう,れんこん,糸こんにゃく,冷凍さやいんげん,もやし,長葱,小松菜	763 kcal 33.5 g 113.9 g 20.2 g
10	木	【8年生移動教室】 かおりご飯 鶏肉と野菜のカレー煮 ししゃものから揚げ りんごゼリー	○	牛乳,鶏肉,揚げボール(アレルギー28品目不使用),ししゃも(生干し20g),アガー	学校給食用無洗米,油,三温糖,揚げ油,でんぶ,砂糖	かおり,生薑,にんにく,玉葱,ごぼう,人參,大根,こんにゃく,冷凍グリーンピース,アップルジュース	801 kcal 29.9 g 128.8 g 18.4 g
11	金	【8年生移動教室】 チーズツナトースト ポトフ ピーチヨーグルト	○	牛乳,ツナ油漬,白いんげん豆ペースト,ピザチーズ,豚肉,ウィンナー,プレーンヨーグルト	胚芽食パン,マヨネーズ,油,じゃがいも	玉葱,にんにく,生薑,セロリ,人參,キャベツ,ブロッコリー,黄桃缶	778 kcal 36.9 g 82.2 g 38.3 g
14	月	ピリ辛もやしラーメン アーモンドポテト	○	牛乳,鶏ひき肉,くきわかめ(冷凍),うすら卵水煮	中華めん,ごま油,油,砂糖,でんぶ,揚げ油,さつまいも(塊根,皮つき,生),グラニュー糖,バター,アーモンドパウダー	にんにく,生薑,人參,だけのこ水煮,白菜,もやし,干し椎茸,長葱,にら	765 kcal 25.8 g 111.0 g 28.5 g
15	火	ご飯&昆布ふりかけ 鰹の生薑醤油焼き 油揚げと野菜の和え物 沢煮椀	○	牛乳,ちりめんじゃこ,花かつお(ソフト削り),刻み昆布,戻りかつお 60g,油揚げ,鶏肉	学校給食用無洗米,白ごま,砂糖,三温糖,ごま油	生薑,小松菜,もやし,人參,大根,ごぼう,干し椎茸,長葱	757 kcal 38.2 g 101.9 g 21.3 g
16	水	黒砂糖パン 鮭のタルタル焼き クリームスープ	○	牛乳,鮭 60g,たまご,調理用牛乳,鶏肉,ピザチーズ	黒砂糖パン,マヨネーズ,油,じゃがいも,米粉	玉葱,にんにく,人參,白菜,小松菜	773 kcal 42.4 g 81.8 g 34.7 g
17	木	鉄分強化 献立 レンズ豆入りドライカレー 鉄骨ごまサラダ 果物(りんご)	○	牛乳,豚ひき肉,レバーチップ,大豆,レンズ豆,ひじき	学校給食用無洗米,油,砂糖,白すりごま,ごま油,練りごま	玉葱,人參,にんにく,生薑,マッシュルーム水煮(スライス),トマトピューレ,小松菜,切干大根,枝豆,りんご	772 kcal 27.9 g 125.9 g 20.7 g
18	金	山形県 郷土料理 じゃこの甘辛ご飯 芋煮 磯香和え たっぷり桃ゼリー	○	牛乳,大豆,油揚げ,ちりめんじゃこ,豚肉,刻みのり,粉寒天	学校給食用無洗米,三温糖,白ごま,油,里芋(冷凍),砂糖	人參,生薑,ごぼう,舞茸,しめじ,干し椎茸,こんにゃく,長葱,冷凍さやいんげん,小松菜,キャベツ,ネクター,黄桃缶	757 kcal 29.8 g 121.8 g 17.6 g
21	月	敬老の日					
22	火	国民の祝日					
23	水	秋分の日					
24	木	宮城県 郷土料理 油麩丼 おくすかけ 果物(巨峰)	○	牛乳,たまご,油揚げ	学校給食用無洗米,油,砂糖,でんぶ,里芋(冷凍),干しうどん,油	玉葱,だけのこ水煮,長葱,みつば,ごぼう,人參,しらたき,干し椎茸,冷凍さやいんげん,巨峰	793 kcal 27.2 g 122.1 g 21.1 g
25	金	十五夜 【9年生修学旅行】 秋の香りご飯 根菜のみそ汁 お月見団子	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆,冷凍生揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛),絹ごし豆腐,きな粉	学校給食用無洗米,さつまいも(塊根,皮つき,生),油,砂糖,白玉粉	人參,れんこん,生しいたけ(菌床栽培,生),しめじ,ごぼう,大根,長葱,小松菜,かぼちゃ(冷凍・ペースト)	770 kcal 27.5 g 119.5 g 21.9 g
28	月	【9年生振替休業日】 あさり入り五目ご飯 ポテトコロッケ 豚汁	○	牛乳,鶏肉,焼き竹輪,あさりむきみ(冷凍),鶏ひき肉,豚肉,豆腐,赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,油,砂糖,揚げ油,じゃがいも,ソフトパン粉(卵・乳不使用),小麦粉,生パン粉(卵・乳不使用)	ごぼう,人參,だけのこ水煮,干し椎茸,冷凍さやいんげん,玉葱,トマトピューレ,大根,こんにゃく,長葱,小松菜	784 kcal 29.1 g 121.5 g 22.1 g
29	火	【9年生振替休業日】 西湖(シーホー)豆腐丼 バンバンジーサラダ きな粉蒸しパン	○	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,鶏若鶏肉ささ身,きな粉,豆乳	学校給食用無洗米,油,砂糖,でんぶ,三温糖,白ごま,ごま油,練りごま,小麦粉	にんにく,生薑,人參,干し椎茸,だけのこ水煮,長葱,にら,トマト,ポイルトマト(ダイスカット),キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱	858 kcal 34.9 g 125.2 g 25.2 g
30	水	セルフサバサンド トゥルル(煮込み野菜) 果物(冷凍みかん)	○	牛乳,さば 60g,鶏肉,白いんげん豆(ゆで)	ショートニングパン,揚げ油,でんぶ,油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,人參,玉葱,にんにく,セロリ,ポイルトマト(ダイスカット),エリンギ,なす,冷凍みかん	811 kcal 34.8 g 97.2 g 37.1 g