

令和8年 3月献立表

板橋区立板橋第五中学校

日	曜日	献立名		力や体温になるもの 【黄】	血や肉になるもの 【赤】	体の調子を整えるもの 【緑】	エネルギー kcal	蛋白質 g	
2	月	ごはん	牛乳	魚の竜田揚げねぎソース ハリハリ漬け せんべい汁	米, だんご, 揚げ油, 砂糖, 汁用かきせんべい, 炒め 油	魚, 刻み昆布, 鶏肉, 牛乳	長葱, 切干し大根, きゅうり, 人参, ごぼう, ぶなしめじ	789	30.6
桃の節句メニュー									
3	火	菜の花寿司	牛乳	すまし汁 ひなまつりゼリー	米, 米粒麦, 砂糖, 炒め油, 生 卵	油揚げ, かまぼこ, むきえ び, さけ, 刻みのり, 豆腐, 粉 寒天, 調理用牛乳, 牛乳	人参, ごぼう, 干し椎茸, れん こん, 菜の花, さやいんげん, 大根, 小松菜, 長葱, いちご	702	35.9
4	水	きなこ揚げパン	牛乳	ワンタンスープ フルーツ白玉	黒砂糖パン, グラニュー 糖, 揚げ油, ウェーブワ ンタン, ごま油, 白玉団子, 砂糖	きな粉, 豚肉, 牛乳	玉葱, 人参, もやし, たけのこ 水煮, 長葱, チンゲンサイ, 白 菜, 生姜, みかん缶, パイン 缶, 黄桃缶	808	28.4
とれたて村給食の日 ~鹿児島県さつま町産ごぼう~									
5	木	担々麺	牛乳	あげごぼうのごまだれ 中華カステラ	ラーメン, ごま油, 炒め油, 三温糖, 白ごま, 練りごま, だんご, 揚げ油, 砂糖, 生 クリーム, 薄力粉, コーン スターチ, 油	豚ひき肉, 米みそ 赤色辛 みそ, たまご, 牛乳	にんにく, 生姜, 長葱, 人参, 干し椎茸, たけのこ水煮, も やし, 玉葱, チンゲンサイ, ご ぼう	900	32.6
学芸発表会応援メニュー									
6	金	カレーライス	ショア	海藻サラダ オンプリン	米, 米粒麦, 炒め油, じゃが いも, 薄力粉, バター, 油, 砂 糖, ミルクチョコレート	豚肉, ピザチーズ, 海草 ミックス, アガー, 調理用 牛乳, ホップ クリーム(乳脂肪)	玉葱, 生姜, にんにく, 人参, ポイルトマト, りんご, きゅ うり, もやし, いちご	821	21.7
9	月	豚キムチ丼	牛乳	もずく汁 いちごソースの牛乳プリン	米, 米粒麦, ごま油, 白ごま, 砂糖, だんご, 生クリー ム, いちごジャム(高糖度)	豚肉, もずく(塩抜き), 豆 腐, たまご, アガー, 調理用 牛乳, 牛乳	にんにく, 生姜, 白菜キムチ, 玉葱, 人参, たら, 長葱, もや し, 白菜	824	31.8
10	火	ポテトライス	牛乳	鶏の唐揚げ 野菜スープ	米, 米粒麦, バター, じゃが いも, 油, 薄力粉, だんご, 揚げ油	ボンレスハム, 鶏もも肉, 豚肉, 牛乳	パセリ, 生姜, にんにく, セロ リー, 玉葱, 人参, 白菜, プ ロッコリー	743	30.6
11	水	手作り プルコギパン	牛乳	中華スープ くだもの	強力粉, 三温糖, バター, 炒 め油, じゃがいも, だんご ん, マヨネーズ, 油, 緑豆春 雨(乾), ごま油	調理用牛乳, 豚肉, ピザ チーズ, 牛乳	玉葱, たら, 生姜, にんにく, 唐辛子, 人参, 干し椎茸, 粒 コーン缶, さやいんげん, く だもの	696	32.7
12	木	きのこクリーム スパゲティ	牛乳	フレンチサラダ スイートピラミッド	スパゲッティ, オリーブ 油, 炒め油, 薄力粉, 油, バ ター, 生クリーム, 砂糖, さ つまいも, ソーダクラッ カー	鶏肉, ベーコン, 調理用牛 乳, ピザチーズ, たまご, 牛 乳	玉葱, 人参, エリンギ, えのき だけ, ぶなしめじ, パセリ, キャベツ, きゅうり, プロッ コリー, 粒コーン缶	869	29.9
13	金	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 のりのおひたし かき玉汁	米, 米粒麦, 三温糖, 砂糖, だ んご	牛乳, さば, 米みそ 赤色辛 みそ, 八丁みそ, 刻みのり, 豆腐, たまご	生姜, 長葱, えのきだけ, 人 参, キャベツ, 青菜, 大根, 小 松菜	838	33.4
16	月	もやし みそラーメン	牛乳	ベーコンポテト春巻き	ラーメン, ごま油, 炒め油, 砂糖, バター, 春巻きの皮 (生), じゃがいも, 薄力粉, 揚げ油	豚ひき肉, 米みそ 赤色辛 みそ, 調理用牛乳, ベーコ ン, ピザチーズ, 牛乳	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, もやし, 干し椎茸, たら, 粒コーン, 長葱, パセリ	769	30.0
17	火	ご飯	牛乳	骨太ふりかけ 肉じゃが煮 野菜の辛子あえ	学校給食用無洗米, 白ご ま, 砂糖, 炒め油, じゃがい も, ごま油	刻み昆布, かえりじゃこ, 花かつお, 豚肉, 高野豆腐, 牛乳	糸こんにゃく, 人参, 玉葱, た けのこ水煮, さやいんげん, もやし, 青菜, 生姜	773	34.7
卒業祝いメニュー									
18	水	赤飯	セレクト ドリンク	お楽しみフライ 甘酢和え お祝いすまし汁	米, もち米, 黒ごま, 小麦粉, ソフトパン粉, 油, 砂糖, ご ま油, 白ごま	ささげ, 魚肉, 豚肉, たま ご, 豆腐, なた, いちごオ レ	大根, 人参, きゅうり, 玉葱, 小松菜	775	37.6
世界の料理 ~インド~									
23	月	ナン	牛乳	キーマカレー キャロットサラダ フルーツのヨーグルトソースがけ	ナン, じゃがいも, 炒め油, 薄力粉, 油, バター, 砂糖	豚ひき肉, ひよこ豆, ピザ チーズ, スキムミルク, プ レンヨーグルト, 牛乳	人参, 玉葱, セロリー, 生姜, にんにく, マッシュルーム 水煮, 干しぶどう, さやいん げん, 粒コーン缶, みかん缶, パイン缶	745	26.1
24	火	オムライス	ショア	温野菜サラダ ABCマカロニスープ くだもの	米, バター, 炒め油, だんご ん, 油, 砂糖, じゃがいも, A BCマカロニ	鶏肉, たまご, ベーコン	人参, 玉葱, マッシュルーム 水煮, 冷凍グリーンピース, ト マトペースト, きゅうり, キャベツ, 粒コーン缶, パセ リ, いちご	787	25.3

3月は1年の締めくくりの月です。
良かった点や悪かった点を振り返り、
来年度にいかせるようにしましょう！



3月の目標：1年間の給食活動を振り返ろう！

区分	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
3月平均	789	31
板橋区中学校給食摂取基準	★772~888	★26.9~41.5

※天候、食材納入などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

★日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、板橋区学校給食摂取基準の運用を見直しております。