



令和7年 3月分献立表



板橋区立加賀中学校

日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3	月	○	菜の花寿司 魚の西京焼き ごま和え 手鞠麩のすまし汁	★牛乳,油揚げ,さわら, 白みそ(辛),鶏肉,豆腐, 生わかめ	学校給食用米,砂糖, 白ごま,練りごま,白玉麩	菜の花,かんぴょう,人参, 干し椎茸,れんこん,小松菜, キャベツ,大根,長葱	745	34.3	21.9
4	火	○	醤油ラーメン キャラメルポテト	★牛乳,豚肉,なると, ★うずら卵水煮	中華めん,油,ごま油,さつまいも, 油,砂糖,★バター, ★アーモンドパウダー, ★アーモンドスライ	にんにく,生姜,人参, 玉葱,粒コーン缶,もやし, にら,長葱	785	25.9	26.9
5	水	○	フレンチトースト 小松菜とツナのサラダ 豆と野菜のトマトスープ煮	★牛乳,★調理用牛乳, ★たまご,ツナ油漬,豚肉, ベーコン,大豆	★食パン,砂糖,★バター,白ごま, ごま油,炒め油,じゃがいも	キャベツ,小松菜,人参,にんにく, 生姜,セロリ,玉葱, マッシュルーム水煮, トマトピューレ,パセリ	719	33.8	29.1
6	木	○	えびピラフ 魚のバーベキューソース かぼちゃのポタージュ	★牛乳,★むきえび,鶏肉,魚, ベーコン,白いんげん豆ペースト, ★調理用牛乳	学校給食用米,米粒麦,炒め油, ★バター,砂糖,油,じゃがいも, 小麦粉,★生クリーム	にんにく,人参,玉葱, マッシュルーム,粒コーン缶, ピーマン,★りんご,生姜, かぼちゃ,パセリ	817	34.6	26.0
7	金	○	七穀ごはん 厚揚げとキャベツの中華煮 中華風海藻サラダ くだもの	★牛乳,豚肉,生揚げ, ★うずら卵水煮,赤みそ(辛), 海草ミックス	精白米,七穀,炒め油,砂糖, でんぷん,ごま油,緑豆春雨(乾), 油,白ごま	にんにく,生姜,たけのこ水煮, きくらげ,人参,キャベツ,長葱, きゅうり,もやし,★くだもの	810	32.8	26.2
10	月	○	ちぐさうどん ポテトたこ揚げ くだもの	★牛乳,豚肉,油揚げ, かまぼこ,白みそ(辛),たこ, ベーコン,花かつお, あおさ(素干し)	うどん,じゃがいも, でんぷん,植物油	人参,たけのこ水煮,干し椎茸, 長葱,小松菜,生姜(甘酢漬), ★くだもの	725	32.2	23.7
11	火	○	仙台麩の卵とし丼 おくずかけ ずんだ白玉	★牛乳,鶏肉,★たまご, 笹かまぼこ,油揚げ,かまぼこ, 絹ごし豆腐	学校給食用米,米粒麦, ごま油,油ふ,砂糖,でんぷん, 里芋,干しうどん,白玉粉	玉葱,みつば,大根,人参, 糸こんにゃく,白菜,長葱, さやいんげん,えのきたけ, 枝豆ペースト,枝豆	845	33.4	23.3
12	水	○	胚芽パン ほうれん草と豆腐のキッシュ キャロットドレッシングサラダ ABCマカロニスープ	★牛乳,冷凍豆腐,豚ひき肉, ★たまご,★調理用牛乳, ★ピザチーズ,鶏成鶏肉モモ, ベーコン,ひよこ豆	★胚芽パン,炒め油, ★生クリーム,油,砂糖, じゃがいも,ABCマカロニ	人参,玉葱,ほうれん草, キャベツ,きゅうり,粒コーン缶, にんにく,生姜,小松菜	785	36.7	36.0
13	木	○	ごはん 骨太ふりかけ 野菜のからし和え じゃがいものすき焼き煮	★牛乳,刻み昆布, ちりめんじゃこ,花かつお, 豚肉,焼き豆腐	学校給食用米,白ごま, 砂糖,油,じゃがいも	キャベツ,小松菜,人参, 生姜,玉葱,干し椎茸,長葱, 白菜,しらたき,しゅんぎく	729	28.4	15.2
14	金	○	キムチクッパ 塩ナムル サイダーポンチ	★牛乳,★たまご,豚肉, 赤みそ(辛),寒天(缶)	学校給食用米,米粒麦, ごま油,白ごま,砂糖	人参,大根,たけのこ水煮, 白菜キムチ,干し椎茸,長葱, 小松菜,もやし,黄桃缶, ★パイン缶,みかん缶,★レモン	721	23.3	16.5
17	月	○	赤飯 鶏肉の唐揚げ おかか和え お祝いなるとのすまし汁	★牛乳,ささげ,鶏もも肉, 花かつお,豆腐,なると	精白米,もち米,黒ごま, でんぷん,小麦粉,植物油,砂糖	生姜,にんにく,白菜, 小松菜,人参,大根,長葱	783	33.8	26.7
18	火	○	カレーライス フレンチサラダ おかしな目玉焼き	★牛乳,豚肉,粉寒天, ★調理用牛乳	精白米,米粒麦,炒め油,じゃがいも, 薄力粉,★バター,油,赤ざらめ,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参, キャベツ,きゅうり, 粒コーン缶,黄桃缶	800	23.6	21.0
19	水		卒業式						
21	金	○	ごはん アジ団子の甘酢あん 小松菜ともやしの和え物 ごま豆乳スープ	★牛乳,△ロアジミンチ, ★たまご,鶏肉,★豆乳	学校給食用無洗米, 生パン粉,でんぷん,油, 三温糖,砂糖,緑豆春雨, 練りごま	玉葱,生姜,小松菜, 人参,もやし,えのきたけ	780	33.5	21.5
24	月	○	昆布ご飯 ししゃもの南蛮漬け 治部煮	★牛乳,刻み昆布,鶏成鶏肉モモ, 油揚げ,★ししゃも(生干し),鶏肉	学校給食用米,米粒麦, 油,砂糖,でんぷん,小麦粉, 焼きふ(車ふ),里芋	生姜,人参,さやいんげん, 長葱,干し椎茸,たけのこ水煮, れんこん,ごぼう	843	33.9	25.3

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

- ※ リクエスト料理には__をつけていま
- ※ 19日(水)は卒業式のため給食はありません。



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	778	31.4
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5