



令和8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)		
2	月	○	家常豆腐丼 白菜のおかか和え 筍とコーンの茶碗蒸し	学校給食用無洗米、米粒麦、ごま油、油、三温糖、でんぷん、砂糖	★牛乳、赤みそ、豚肉、冷凍生揚げ、★花かつお、たまご	にんにく、生姜、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、キャベツ、長葱、ピーマン、白菜、小松菜、水菜、粒コーン缶	766	32.3	25.4		
3	火	○	【桃の節句】 菜の花寿司 魚のオニオンソースがけ 若竹汁 くだもの 	学校給食用無洗米、砂糖、★白ごま、でんぷん、薄力粉、植物油、三温糖	★牛乳、油揚げ、★さわら、★紅白あらればんぺん、豆腐、冷凍カットわかめ	菜の花、かんぴょう、人参、干し椎茸、れんこん、玉葱、みつば、えのきたけ、たけのこ水煮、★いちご	771	33.5	23.9		
4	水	○	黒糖パン かぼちゃのグラタン 野菜のスープ	★黒糖パン、さつまいも、炒め油、マカロニ、薄力粉、油、★バター、★生クリーム、ソフトパン粉	★牛乳、鶏肉、ベーコン、★調理用牛乳、★粉チーズ、豚肉	かぼちゃ、玉葱、マッシュルーム、にんにく、セロリー、人参、キャベツ、粒コーン缶、小松菜	772	28.1	30.9		
5	木	○	【とれたて村給食～ごぼう～】 根菜のキーマカレー パリパリサラダ	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、植物油、ワンタンの皮、はちみつ	★牛乳、豚ひき肉、★ピザチーズ	玉葱、人参、れんこん、ごぼう、セロリー、にんにく、マッシュルーム、エリンギ、生姜、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶	743	25.2	21.8		
6	金	○	塩バターラーメン みそポテト	中華めん、ごま油、炒め油、★バター、じゃがいも、薄力粉、植物油、砂糖	★牛乳、豚肉、冷凍カットわかめ、なんと、白みそ	にんにく、生姜、人参、キャベツ、もやし、長葱、玉葱、粒コーン缶	732	27.7	21.7		
9	月	○	【3/8ミモザの日】 (国際女性デー) コーンピラフ 魚のミモザ焼き 米粉シチュー 	学校給食用無洗米、米粒麦、ソフトマーガリン、油、マヨネーズ、じゃがいも、米粉	★牛乳、鶏肉、★白糸たら、たまご、ベーコン、豆乳、白いんげん	人参、玉葱、粒コーン缶、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、しめじ、ブロッコリー	806	36.7	30.0		
10	火	○	ちくさうどん ポテたこ揚げ くだもの 	うどん、じゃがいも、でんぷん、植物油	★牛乳、豚肉、油揚げ、★かまぼこ、白みそ、たこ、ベーコン、★花かつお、あおさ	人参、たけのこ水煮、干し椎茸、長葱、小松菜、紅生姜、せとか	735	32.2	23.6		
11	水	○	【9-2リクエスト】 ★2色揚げパン(ココア・きなこ) いかのマリネ ポークビーンズ	★コッペパン、砂糖、油、じゃがいも、赤ざらめ	★牛乳、きな粉、★いか、豚肉、大豆、★ピザチーズ	レタス、きゅうり、玉葱、セロリー、にんにく、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、ポイルトマト	727	35.2	28.3		
12	木	○	親子丼 人参のじゃこ炒め 根菜の利休汁 	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、でんぷん、★練りごま、ごま油	★牛乳、鶏肉、たまご、白みそ、★ちりめんじゃこ	玉葱、たけのこ水煮、糸こんにゃく、干し椎茸、みつば、ごぼう、人参、大根、小松菜、しらたき	820	33.5	25.5		
13	金	○	鶏五目ごはん かき玉汁 さつまいもドーナッツ	学校給食用無洗米、砂糖、でんぷん、米粉、さつまいも、油	★牛乳、油揚げ、鶏肉、刻みのり、豆腐、たまご、豆乳	人参、たけのこ水煮、れんこん、干し椎茸、かんぴょう、さやいんげん、長葱、えのきたけ、小松菜	783	25.2	24.7		
16	月	○	【Fe強化献立】 ひじきチャーハン 切り干し大根入りサラダ 生揚げの坦々スープ 	学校給食用無洗米、米粒麦、油、ごま油、★白ごま、砂糖、★練りごま	★牛乳、焼き豚、鶏肉、ひじき、豚ひき肉、冷凍生揚げ、赤みそ、白みそ	長葱、切干し大根、きゅうり、大根、粒コーン缶、人参、玉葱、小松菜、にんにく	734	26.5	27.2		
17	火	○	【卒業お祝い献立】 お赤飯 鶏のから揚げ お祝いすまし汁 紅白ゼリー 	学校給食用無洗米、もち米、★黒ごま、でんぷん、薄力粉、植物油、砂糖	★牛乳、小豆、鶏もも肉、豆腐、★祝なんと、粉寒天、★調理用牛乳	生姜、にんにく、人参、大根、長葱、小松菜、クランベリージュース	841	32.9	27.6		
18	水	○	【9-1リクエスト】 ポークカレーライス 海藻サラダ ★白玉フルーツポンチ 	学校給食用無洗米、米粒麦、油、じゃがいも、薄力粉、赤ざらめ、ごま油、砂糖、白玉団子	★牛乳、豚肉、海草ミックス	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、粒コーン缶、マンゴー缶、みかん缶、パイナップル缶、レモン汁	864	23.2	21.2		
19	木	卒業式									
20	金	春分の日									
23	月		キムチ豆腐丼 華風野菜 くだもの	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油、でんぷん	★牛乳、豚肉、冷凍豆腐、赤みそ	にんにく、生姜、人参、玉葱、白菜キムチ、たけのこ水煮、にら、干し椎茸、大根、きゅうり、キャベツ、美生柑	720	26.7	17.1		
24	火	○	手作りチョコチップパン ごまドレッシングサラダ さつまいものミルク煮 	薄力粉、強力粉、三温糖、油、★バター、★練りごま、★白ごま、砂糖、さつまいも	★牛乳、★調理用牛乳、鶏肉、ひよこ豆、★ピザチーズ	キャベツ、人参、きゅうり、粒コーン缶、玉葱、しめじ	777	27.0	32.4		

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

- ※ ★はリクエストメニューです。
- ※ 19日(木)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	773	29.7
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5