

令和6年度 3月献立表

板橋区立志村第三中学校

日	曜日	牛乳	献立名	材 料 名			栄養価	
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	○	ちらし寿司 ぶりの照り焼き すまし汁 【 桃の節句 】	油揚げ、ぶり、豆腐、牛乳	米、ごま、砂糖、油、麩	にんじん、れんこん、干し椎茸 かんぴょう、さやいんげん、生姜 大根、小松菜、長ねぎ	706	30.4
4	火	○	★キムチチャーハン 茎わかめのきんぴら ★サイダーフルーツポンチ	豚肉、くきわかめ、牛乳	米、麦、油、ごま、砂糖	白菜キムチ、ピーマン、長ねぎ にんじん、ごぼう、こんにゃく さやいんげん、パイン缶、みかん缶 ナタデココ	707	20.6
5	水	○	あぶたま丼 じゃこサラダ 果物(でこぼん)	鶏肉、たまご、油揚げ じゃこ、牛乳	米、麦、砂糖、でんぷん ごま、油	玉ねぎ、にんじん、小松菜、キャベツ でこぼん	776	30.1
6	木	○	★きなこ揚げパン じゃがいも中華風ごま和え ワントンスープ	きな粉、ハム、豚肉、牛乳	ミルクパン、砂糖、油 じゃがいも、ごま、ワントン	にんじん、きゅうり、もやし、長ねぎ キャベツ、小松菜	734	31.4
7	金	○	★味噌ラーメン 大学芋	豚肉、みそ、牛乳	中華めん、油、さつまいも 砂糖、水あめ、ごま	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん キャベツ、もやし、にら、粒コーン缶 長ねぎ	797	28.3
10	月	○	ごはん じゃこふりかけ 青菜のごま和え すき焼き風煮 【 鉄強化献立 】	じゃこ、粉かつお、塩昆布 豚肉、油揚げ、なると うずら卵、豆腐、牛乳	米、ごま、砂糖、ごま 油	小松菜、にんじん、キャベツ、玉ねぎ 干し椎茸、こんにゃく、白菜、長ねぎ	833	41.0
11	火	ジョ ア	きのこクリームスパゲッティ ひよこ豆のサラダ ★ミニ抹茶ケーキ	鶏肉、ベーコン、牛乳 粉チーズ、ひよこ豆、卵	スパゲッティ、油、小麦粉 バター、生クリーム、砂糖	玉ねぎ、にんじん、エリンギ えのきたけ、しめじ、小松菜 キャベツ	843	28.1
12	水	○	ごはん ★チキンチキンごぼう さきいかサラダ さつまい	鶏肉、さきいか、油揚げ みそ、牛乳	米、麦、でんぷん、油 砂糖、さつまいも	ごぼう、にんじん、枝豆、きゅうり キャベツ、大根、長ねぎ、こんにゃく	858	30.4
13	木	○	ミルクパン ブルーベリージャム スウェーデン風ミートボール ABCマカロニスープ	豚肉、卵、ベーコン レンズ豆、牛乳	ミルクパン、ブルーベリージャム 油、パン粉、でんぷん、小麦粉 マカロニ	玉ねぎ、にんにく、セロリ、にんじん キャベツ	715	30.6
14	金	○	中華おこわ 鰯の西京焼き もずくスープ 果物(清見)	豚肉、えび、さわら、みそ もずく、豆腐、たまご、牛乳	米、もち米、油、砂糖 でんぷん	にんじん、たけのこ、干しいたけ 長ねぎ、きよみ	775	38.6
17	月	○	赤飯 ★鶏の唐揚げ 筑前煮 【 卒業祝い 】	ささげ、鶏肉、牛乳	米、もち米、ごま、でんぷん 油、里芋、砂糖	生姜、にんにく、こんにゃく、ごぼう にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸 れんこん、さやいんげん	830	34.6
18	火		カレーライス わかめサラダ 果物(いちご)	豚肉、ピザチーズ、生わかめ 牛乳	米、麦、じゃがいも、油 小麦粉、バター、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん 冷凍グリーンピース、もやし、キャベツ 粒コーン缶、いちご	821	28.9
19	水	○	卒業式					
21	金	○	さんまごはん アーモンド和え 豚汁	さんま、豚肉、豆腐、みそ 牛乳	米、麦、でんぷん、油 砂糖、さつまいも、アーモンド じゃがいも	生姜、キャベツ、小松菜、にんじん 長ねぎ、大根、ごぼう、こんにゃく 白菜	891	34.3
24	月	○	わかめきびご飯 ジャンボ餃子 チゲスープ 【 鉄強化献立 】	炊き込みわかめ、豚肉 豆腐、みそ、あさり、牛乳	米、麦、きび、ごま、油 餃子の皮、小麦粉、トッポギ 砂糖	キャベツ、にら、長ねぎ、生姜 にんにく、にんじん、白菜キムチ えのきたけ、青梗菜	814	29.3

※学校行事や食材等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

※サラダは加熱した野菜を使用しています。

★がついている献立はリクエスト給食です

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質
月分一日あたりの平均	793	31.2
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4