

令和7年4月分献立表

板橋区立志村第三中学校

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)
9	水	○	チリビーンズライス コロコロサラダ 果物(いちご)	豚ひき肉,レンズ豆,ひよこ豆, 牛乳	米,油,砂糖,じゃがいも	にんにく,生姜,セロリー,玉葱, 人参,マッシュルーム水煮,トマト ジュース,トマトピューレ,赤パ プリカ,きゅうり,粒コーン缶,い ちご	797	27.4
10	木	○	チキンカレーライス わかめサラダ	鶏肉,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,玉葱,人参,冷凍 グリーンピース,もやし,キャベツ, 粒コーン缶	790	26.5
11	金	○	赤飯 鶏の唐揚げ お祝い汁 【 入学祝い 】	ささげ,鶏もも肉,豆腐,なると, 牛乳	米,もち米,黒ごま,でんぷん,油	生姜,にんにく,干し椎茸,大根, 人参,小松菜,長葱	777	32.4
14	月	○	ハニートースト 春野菜のクリーム煮 グレープゼリー	鶏肉,アガー,牛乳	食パン,ソフトマーガリン,はち みつ,油,じゃがいも,小麦粉,バ ター,生クリーム,砂糖	セロリー,にんにく,人参,玉葱, キャベツ,グリーンアスパラ,ぶ どうジュース	745	31.8
15	火	○	わかめきびご飯 擬製豆腐 塩肉じゃが	炊き込みわかめ,豆腐,鶏ひき 肉,たまご,豚肉,牛乳	米,麦,きび,白ごま,砂糖,油, じゃがいも	人参,長葱,干し椎茸,玉葱,糸こ んにやく,さやいんげん	773	34.4
16	水	○	ちゃんぽん麺 カレーポテトビーンズ 【 鉄強化献立 】	豚肉,いか,むきえび,あさり,板 なしかまぼこ,大豆,牛乳	中華めん,油,ラード,でんぷん, じゃがいも	にんにく,生姜,玉葱,人参,干し 椎茸,キャベツ,もやし,長葱,青 菜	696	33.4
17	木	○	ご飯 ひじきのふりかけ 鯖のにんにく味噌焼き のっぺい汁	ひじき,粉かつお,さわら,みそ, 鶏肉,牛乳	米,麦,油,砂糖,白ごま,じゃが いも,でんぷん	にんにく,大根,人参,ごぼう,こ んにやく,長葱,小松菜	726	30.0
18	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 青菜のごま和え 果物(清見オレンジ)	鶏ひき肉,豚ひき肉,高野豆腐, 牛乳	米,麦,油,砂糖,白すりごま	生姜,干し椎茸,人参,長葱,冷凍 グリーンピース,小松菜,キャベツ, きよみ	721	28.6
21	月	○	ツナドック ミネストローネ フルーツヨーグルト	ツナ油漬,ベーコン,大豆,プレ ンヨーグルト,牛乳	ショートニングパン,油,マヨ ネーズ,じゃがいも,マカロニ	玉葱,人参,ボイルトマト,みかん 缶,パイナップル	811	26.4
22	火	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豆腐,豚ひき肉,みそ,レンズ豆, ハム,牛乳	米,麦,油,砂糖,でんぷん,緑豆 春雨	にんにく,生姜,人参,長葱,にら, 干し椎茸,たけのこ水煮,きゅう り,キャベツ	750	27.4
23	水	○	鶏ごぼうご飯 にぎすの唐揚げ 具だくさん味噌汁	鶏肉,油揚げ,にぎす,生わか め,みそ,牛乳	米,もち米,油,砂糖,でんぷん, じゃがいも	ごぼう,人参,さやいんげん,長 葱,玉葱,大根,小松菜	771	34.8
24	木	ジョア	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ 米粉レモンケーキ	豚ひき肉,レンズ豆,粉チーズ, 白いんげん豆ペースト	スパゲッティ,油,砂糖,製菓用 米粉	玉葱,人参,にんにく,生姜,セロ リー,マッシュルーム水煮,ボイ ルトマト,きゅうり,キャベツ,粒 コーン缶,レモン(果汁)	747	26.1
25	金	○	親子丼 ツナサラダ 果物(なつみ)	鶏肉,たまご,ツナ油漬,牛乳	米,麦,砂糖,でんぷん,油	玉葱,人参,干し椎茸,糸こん にやく,さやいんげん,生姜,キャ ベツ,大根,小松菜,なつみ	759	28.6
28	月	○	フレンチトースト アーモンドサラダ ポークビーンズ	たまご,豚肉,ベーコン,大豆,牛 乳	食パン,砂糖,バター,油,アーモ ンド,じゃがいも,小麦粉	キャベツ,人参,きゅうり,もやし, 粒コーン缶,セロリー,玉葱,トマ トピューレ	740	31.1
30	水	○	ご飯 鯖の韓国風焼き 切り干し大根のナムル わかめスープ	さば,鶏肉,豆腐,生わかめ,牛 乳	米,麦,砂糖,白ごま,油	にんにく,生姜,長葱,切干し大 根,人参,小松菜,りよくとうもや し,玉葱	760	32.1

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

お願い：食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	758	30.1
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4