

# 令和7年5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)
1	木	○	ハヤシライス 温野菜サラダ	米、米粒麦、じゃがいも、油、小麦粉、バター、生クリーム、砂糖	豚肉、鶏肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、にんにく、セロリー、トマトピューレ、ブロッコリー、粒コーン缶	801	31.8
2	金	○	かきたまうどん ごぼうの炒め煮 抹茶ケーキ	うどん、油、でんぷん、砂糖、薄力粉、バター、生クリーム	鶏肉、油揚げ、昆布、たまご、牛乳	たけのこ水煮、長ねぎ、干し椎茸、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、さやいんげん	865	33.7
7	水	○	きな粉揚げパン ワントンスープ 果物(甘夏)	ショートニングパン、砂糖、油、ウェーブワントン、ごま油	きな粉、豚肉、牛乳	にんじん、もやし、長ねぎ、キャベツ、小松菜、甘夏	777	30.2
8	木	○	ご飯 韓国風肉じゃが じゃこ入り海藻サラダ	米、米粒麦、油、じゃがいも、砂糖、ごま油、白ごま	豚肉、ちりめんじゃこ、海藻ミックス、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、キャベツ、粒コーン缶、もやし、小松菜	756	28.9
9	金	○	ご飯 鯖の南部焼き かみかみ和え みそ汁	米、米粒麦、黒ごま、白ごま、油、じゃがいも	鯖、ちりめんじゃこ、冷凍豆腐、油揚げ、生わかめ、みそ、牛乳	切り干し大根、にんじん、れんこん、キャベツ、長ねぎ、小松菜、こんにゃく	756	34.3
12	月	○	アーモンドトースト カラフルサラダ コーンチャウダー	食パン、ソフトマーガリン、グラニュー糖、アーモンドパウダー、アーモンドスライス、じゃがいも、油、砂糖、生クリーム、小麦粉、バター	鶏肉、牛乳	きゅうり、にんじん、セロリー、玉ねぎ、粒コーン缶	836	27.6
13	火	○	ご飯 のりの佃煮 鮭の塩麴焼き 肉豆腐	米、米粒麦、砂糖、油、でんぷん	のり、鮭、豚肩ロース、冷凍豆腐、牛乳	しめじ、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、長ねぎ、にんにく	787	38.0
14	水	○	あんかけ焼きそば ポテトビーンズフライ 【鉄強化献立】	中華めん、油、でんぷん、砂糖、じゃがいも	いか、豚肉、うずらの卵、大豆、青のり、牛乳	にんじん、玉ねぎ、もやし、白菜、たけのこ水煮、しょうが、干し椎茸	805	41.0
15	木	○	あぶたま丼 わかめサラダ 果物(美生柑)	米、米粒麦、砂糖、でんぷん、ごま油	鶏肉、たまご、油揚げ、生わかめ、牛乳	玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、小松菜、キャベツ、粒コーン缶、美生柑	768	29.1
16	金	○	ひよこライス 白身魚のチーズ焼き 鶏肉とキャベツのスープ	米、米粒麦、油、じゃがいも	ひよこ豆、ウインナー、メルルーサ、ベーコン、ピザチーズ、鶏肉、牛乳	にんじん、玉ねぎ、粒コーン缶、キャベツ、かぶ、小松菜	786	36.9
19	月	○	黒砂糖パン ポテトグラタン トマトスープ	黒砂糖パン、油、じゃがいも、小麦粉、ソフトパン粉、バター、ホイールマカロニ	豚肉、牛乳、粉チーズ、鶏肉、ベーコン、大豆	玉ねぎ、マッシュルーム水煮、にんじん、セロリー、ポイルトマト	747	30.1
20	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 和風サラダ 果物(清見オレンジ)	米、米粒麦、油、砂糖	豚肉、鶏肉、高野豆腐、牛乳	しょうが、干し椎茸、にんじん、長ねぎ、さやいんげん、大根、キャベツ、小松菜、清見オレンジ	752	30.1
21	水	○	かつお飯 磯和え 豚汁	米、米粒麦、油、でんぷん、砂糖、じゃがいも	かつお、刻みのり、豚肉、冷凍豆腐、みそ、牛乳	しょうが、キャベツ、小松菜、もやし、にんじん、長ねぎ、大根、ごぼう、こんにゃく、白菜	755	35.1
22	木	○	菜飯 もずく入り卵焼き じゃがいものそぼろ煮	米、米粒麦、白ごま、油、じゃがいも、砂糖、でんぷん	たまご、もずく、豚肉、鶏肉、大豆ミート、牛乳	青菜、干し椎茸、にんじん、長ねぎ、グリーンピース、玉ねぎ、さやいんげん	795	30.9
23	金	○	ご飯 油淋鶏 五目スープ	米、米粒麦、でんぷん、油、砂糖、ごま油、緑豆春雨	鶏肉、豚肉、牛乳	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、にんじん、干し椎茸、たけのこ水煮、小松菜	775	28.8
26	月	○	インディアントースト 白いんげんのスープ フルーツポンチ	食パン、油、小麦粉、じゃがいも、シェルマカロニ、砂糖	豚肉、ピザチーズ、鶏肉、白いんげん豆、牛乳	玉ねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、さやいんげん、黄桃缶、パイン缶、みかん缶	751	31.7
27	火	○	炊き込みご飯 鯖のごまみそ焼き かきたま汁	米、もち米、砂糖、白ごま、練りごま、でんぷん	鶏肉、大豆、油揚げ、鯖、みそ、生わかめ、冷凍豆腐、たまご、牛乳	にんじん、干し椎茸、しめじ、長ねぎ、えのきたけ、小松菜	803	39.5
28	水	○	わかめご飯 ししゃものカレー揚げ 生揚げの旨煮	米、米粒麦、白ごま、油、でんぷん、砂糖	炊き込みわかめ、ししゃも、鶏肉、冷凍生揚げ、牛乳	しょうが、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ水煮、こんにゃく、さやいんげん	822	36.1
29	木	○	豚キムチ丼 中華風コーンスープ 果物(冷凍みかん)	米、米粒麦、ごま油、三温糖、油、でんぷん	豚肉、鶏肉、たまご、牛乳	にんにく、えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、白菜キムチ、にら、キャベツ、クリームコーン缶、粒コーン缶、冷凍みかん	772	33.0
30	金	○	きのこクリームスパゲッティ 最上町産アスパラのサラダ 果物(さくらんぼ)【とれたて村給食】	スパゲッティ、油、小麦粉、バター、生クリーム、砂糖	鶏肉、ベーコン、粉チーズ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、えのきたけ、しめじ、キャベツ、グリーンアスパラ、粒コーン缶、さくらんぼ	802	28.6

※ 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。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月分平均	786	32.8
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4