

令和7年6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)
2	月	○	メープルトースト チリコンカン コールスローサラダ	食パン、ソフトマーガリン、 メープルシロップ、油、 じゃがいも、砂糖	ベーコン、豚肉、大豆、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、 トマトピューレ、グリーンピース、 マッシュルーム水煮、きゅうり、 キャベツ、粒コーン缶	719	29.0
3	火	○	ゆかりご飯 鯖のねぎソースかけ さつま汁	米、米粒麦、砂糖、ごま油、 油、じゃがいも	鯖、鶏肉、油揚げ、みそ、 牛乳	ゆかり、しょうが、長ねぎ、ごぼう、 大根、にんじん、青菜、こんにゃく	765	32.1
4	水	○	ジャージャー麺 大豆とポテトのフライ	中華めん、ごま油、油、 三温糖、練りごま、白ごま、 でんぷん、じゃがいも	豚肉、大豆ミート、みそ、 大豆、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、たけのこ水煮、にら、 もやし、きゅうり、粒コーン缶	846	40.6
5	木	○	【運動会応援】 スタミナ丼 さきいかサラダ 果物(小玉すいか)	米、米粒麦、油、砂糖、 でんぷん、ごま油	豚肉、さきいか、牛乳	玉ねぎ、にんじん、もやし、にら、 たけのこ水煮、しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ、大根、 小玉すいか	755	27.6
6	金	○	ご飯 チキンチキンごぼう 青菜のごまあえ 利休汁	米、米粒麦、黒ごま、 白ごま、油、じゃがいも	鶏肉、豚肉、冷凍豆腐、 みそ、牛乳	小松菜、にんじん、キャベツ、 ごぼう、枝豆、干し椎茸、大根、 こんにゃく	821	31.2
7	土	ジョア	【運動会】 カレードリア	米、バター、油	豚肉、レンズ豆、粉チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 セロリー、にんじん、粒コーン缶、 グリーンピース	776	26.5
10	火	○	台湾風豚丼(ルーロー飯) 春雨サラダ 果物(冷凍みかん)	米、米粒麦、油、砂糖、 ごま油、緑豆春雨	豚肉、ボンレスハム、牛乳	玉ねぎ、たけのこ水煮、干し椎茸、 しょうが、にんにく、小松菜、 きゅうり、にんじん、キャベツ、 みかん	749	28.8
11	水	○	【入梅】 ご飯 鯖の梅みそ焼き のりおひたし けんちん汁	米、米粒麦、砂糖、油、 じゃがいも	鯖、みそ、のり、冷凍豆腐、 油揚げ、牛乳	梅びしお、えのきたけ、にんじん、 キャベツ、青菜、大根、こんにゃく、 長ねぎ	750	31.2
12	木	○	五目ご飯 豆あじの南蛮漬け ニラ玉スープ	米、もち米、油、ごま油、 でんぷん、砂糖	鶏肉、ひじき、豆あじ、 豚肉、冷凍豆腐、たまご、 牛乳	にんじん、たけのこ水煮、 干し椎茸、長ねぎ、玉ねぎ、にら、 えのきたけ	784	35.6
13	金	○	【とれたて村給食(春かぼちゃ)】 スパゲッティあけぼのソース グリーンサラダ スウィートパンプキン	スパゲッティ、オリーブ油、 油、小麦粉、生クリーム、 バター、砂糖、さつまいも	豚肉、ベーコン、むきえび、 ピザチーズ、牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム水煮、 にんじん、きゅうり、さやいんげん、 キャベツ、かぼちゃ	839	28.7
16	月	○	ミルクパン シェパーズパイ スコッチブロス	ミルクパン、いちごジャム、 オリーブ油、じゃがいも、 油、押麦	鶏肉、大豆ミート、 ピザチーズ、豚肉、 ひよこ豆、牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 セロリー、大根、粒コーン缶、 長ねぎ	764	34.5
17	火	○	【鉄強化献立】 ひじき炒飯 小松菜の坦々スープ 果物(小玉すいか)	米、米粒麦、油、ごま油、 練りごま、白すりごま	焼き豚、豚肉、ひじき、 冷凍生揚げ、うずらの卵、 みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、もやし、 小松菜、にんにく、小玉すいか	764	30.6
18	水		定期考査(給食なし)					
19	木							
20	金							
23	月	○	セルフフィッシュバーガー 洋風卵スープ	ショートニングパン、 小麦粉、ソフトパン粉、油、 じゃがいも、でんぷん	バス、鶏肉、ベーコン、 たまご、牛乳	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 小松菜	770	35.8
24	火	○	四川豆腐丼 カリカリ油揚げのサラダ 果物(メロン)	米、押麦、油、砂糖、ごま油、 でんぷん	冷凍豆腐、豚肉、油揚げ、 牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、 長ねぎ、チンゲンサイ、干し椎茸、 たけのこ水煮、にら、小松菜、 キャベツ、メロン	749	31.0
25	水	○	わかめきびご飯 ますの味噌マヨネーズ焼き 吉野汁	米、米粒麦、きび、 マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも、でんぷん	炊き込みわかめ、ます、 みそ、鶏肉、焼き竹輪、 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム水煮、 粒コーン缶、大根、にんじん、 こんにゃく、長ねぎ、小松菜	772	32.2
26	木	○	ご飯 彩りふりかけ 千草焼き きのこのみそ汁	米、米粒麦、砂糖、白ごま、 油	ちりめんじゃこ、鶏肉、 ひじき、たまご、油揚げ、 生わかめ、冷凍豆腐、 みそ、牛乳	にんじん、小松菜、しょうが、 玉ねぎ、たけのこ水煮、干し椎茸、 さやいんげん、長ねぎ、大根、 しめじ、えのきたけ	752	32.5
27	金	○	【ふれあい農園会給食(じゃがいも)】 冷やしごまだれうどん もちもちじゃがいも	うどん、ごま油、砂糖、 白ごま、練りごま、三温糖、 じゃがいも、でんぷん	生わかめ、鶏肉、牛乳	きゅうり、もやし、にんじん、 キャベツ	778	29.7
30	月	○	焼きカレーパン ポトフ 果物(さくらんぼ)	ショートニングパン、油、 砂糖、小麦粉、ソフトパン粉、 じゃがいも	豚肉、大豆ミート、豚肉、 ベーコン、ウインナー、 牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム水煮、キャベツ、 セロリー、さやいんげん、さくらんぼ	764	31.2

※ 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	773	31.6
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1～ 44.4