

令和7年9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	火	○	【鉄強化献立】 レンズ豆入りドライカレー 鉄骨ごまサラダ 果物(冷凍みかん)	米、米粒麦、油、砂糖 白すりごま、練りごま	豚肉、レバーチップ、 レンズ豆、ひじき、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム水煮、 セロリー、小松菜、切り干し大根、 枝豆、みかん	777	26.7
3	水	○	セルフプルコギパン トッポギスープ フルーツヨーグルト	ショートニングパン、油、 じゃがいも、三温糖、ごま油 マヨネーズ(卵不使用)、 でんぷん、トッポギ	豚肉、粉チーズ、鶏肉、 プレーンヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、にんじん、にら、しょうが、 にんにく、しめじ、たけのこ水煮、 大根、みかん缶、パイン缶	751	30.1
4	木	○	醤油ラーメン キャラメルポテト	中華めん、ごま油、ラード、 砂糖、さつまいも、油、 バター、アーモンドパウダー	豚肉、生わかめ、 うずらの卵水煮、牛乳	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、粒コーン、ほうれん草、 もやし、長ねぎ	803	30.0
5	金	○	ご飯 じゃこピーマン 白身魚の香味焼き けんちん汁	米、米粒麦、油、砂糖、 白ごま、じゃがいも	ちりめんじゃこ、みそ メルルーサ、鶏肉、 冷凍豆腐、油揚げ、牛乳	ピーマン、しょうが、にんにく、 長ねぎ、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、大根、小松菜	760	35.6
8	月	○	ガーリックトースト カラフルサラダ きのこクリームシチュー	食パン、ソフトマーガリン、 砂糖、油、じゃがいも、 小麦粉、バター、生クリーム	鶏肉、白いんげんペースト、 牛乳	にんにく、小松菜、キャベツ、 赤パプリカ、粒コーン、玉ねぎ、 セロリー、にんじん、しめじ、 エリンギ、マッシュルーム水煮	757	26.4
9	火	○	【重陽の節句】 菊花寿司 鶏肉の生姜焼き かきたま汁	米、砂糖、油、でんぷん	油揚げ、鶏肉、冷凍豆腐、 あらははんぺん、鶏卵、 牛乳	にんじん、れんこん、干し椎茸、 さやいんげん、菊のり、しょうが、 大根、小松菜、長ねぎ	775	33.7
10	水	○	【郷土料理：山形県】 ご飯 だし ますのあんかけ 芋煮	米、米粒麦、砂糖、 でんぷん、油、里芋	刻み昆布、ます、豚肉、 牛乳	なす、きゅうり、みょうが、大葉、 しょうが、大根、にんじん、 こんにゃく、長ねぎ、青菜	759	35.1
11	木	○	きつねうどん ジャーマンポテト 果物(巨峰)	うどん、油、砂糖、バター、 じゃがいも	豚肉、油揚げ、ベーコン、 牛乳	玉ねぎ、青菜、にんじん、キャベツ、 長ねぎ、干し椎茸、巨峰	749	30.4
12	金	○	キムたくご飯 ししゃものスパイシー揚げ 春雨スープ	米、米粒麦、ごま油、 でんぷん、油、緑豆春雨	鶏肉、ししゃも、豚肉、 冷凍豆腐、牛乳	たくあん、白菜キムチ、ピーマン、 長ねぎ、にんじん、にんにく、 玉ねぎ、チンゲンサイ、干し椎茸、 たけのこ水煮、しょうが	782	32.4
16	火	○	【鉄強化献立】 変わり親子丼 わかめサラダ 果物(メロン)	米、米粒麦、砂糖、 でんぷん、ごま油	鶏肉、高野豆腐、鶏卵、 生わかめ、牛乳	玉ねぎ、冷凍グリーンピース、 にんじん、もやし、キャベツ、 粒コーン、メロン	730	28.0
17	水	○	コーンピラフのクリームソースがけ ビーンズサラダ 果物(巨峰)	米、米粒麦、油、バター、 小麦粉、じゃがいも、 オリーブ油、砂糖	鶏肉、むきえび、粉チーズ、 ひよこ豆、白いんげん豆、 牛乳	粒コーン、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム水煮、きゅうり、 キャベツ、赤パプリカ、巨峰	826	28.9
18	木	○	ご飯 さばの竜田揚げ 青菜のごま和え みそ汁	米、米粒麦、でんぷん、 油、砂糖、白すりごま、 じゃがいも	さば、冷凍豆腐、みそ、 生わかめ、牛乳	しょうが、小松菜、にんじん、 キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、 えのきたけ、こんにゃく	786	30.9
19	金	○	ツナとトマトのスパゲッティ コロコロサラダ 米粉ココアケーキ	スパゲッティ、油、 じゃがいも、砂糖、米粉	ベーコン、鶏肉、 ツナ油漬、粉チーズ、 白いんげんペースト、牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム水煮、ボイルトマト、 トマトピューレ、赤パプリカ、 きゅうり、粒コーン	808	29.6
22	月	○	セサミトースト フレンチサラダ ポークビーンズ	食パン、ソフトマーガリン、白ごま、 グラニュー糖、練りごま、 油、砂糖、バター、小麦粉、 じゃがいも、赤ざらめ	豚肉、ベーコン、大豆、 牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、 粒コーン、玉ねぎ、セロリー、 トマトピューレ	826	30.5
24	水	○	麦ご飯 豆腐の和風カレー煮 茎わかめと大根のピリ辛 カルピスゼリー	米、押麦、油、じゃがいも、 砂糖、でんぷん、ごま油、 白ごま	冷凍豆腐、豚肉、 茎わかめ、寒天、ゼラチン、 牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ、 大根、きゅうり	782	28.5
25	木	定期考査(給食なし)						
26	金							
29	月	○	ミルクパン スパニッシュオムレツ 鶏肉とキャベツのスープ	ミルクパン、ブルーベリージャム、 じゃがいも、油、 シェルマカロニ	鶏卵、ロースハム、 ピザチーズ、鶏肉、 ひよこ豆、牛乳	玉ねぎ、ピーマン、ボイルトマト、 にんじん、にんにく、キャベツ、 エリンギ、小松菜	768	35.1
30	火	○	さつまいもご飯 さわらのごまみそ焼き 沢煮椀	米、もち米、さつまいも、 黒ごま、砂糖、白ごま、 練りごま、ごま油	さわら、みそ、豚肉、 生わかめ、牛乳	ごぼう、にんじん、大根、 たけのこ水煮、長ねぎ、水菜	759	32.6

※ 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	776	30.9
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1～ 44.4