

令和7年10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	水	○	ご飯 のりの佃煮 みそドレサラダ 生揚げの吹き寄せ煮	米、米粒麦、砂糖、油、 ごま油、でんぷん	のり、みそ、鶏肉、 冷凍生揚げ、牛乳	大根、キャベツ、小松菜、にんじん、 しょうが、玉ねぎ、干し椎茸、 たけのこ水煮、こんにゃく、 さやいんげん	779	30.1
2	木	○	五目かけうどん ポテのチーズ焼き 果物(シャインマスカット)	うどん、油、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、ベーコン、 ピザチーズ、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、 長ねぎ、干し椎茸、にんじん、 シャインマスカット	758	31.9
3	金	○	【鉄強化献立】 麻婆豆腐丼 春雨サラダ ★冷凍パイ	米、米粒麦、油、砂糖、 ごま油、でんぷん、春雨	冷凍豆腐、豚肉、レンズ豆、 レバーチップ、味噌、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、にら、 長ねぎ、干し椎茸、たけのこ水煮、 きゅうり、キャベツ、冷凍パイ	756	27.7
6	月	○	【十五夜】 十五夜炊き込みご飯 鮭の塩焼き むらくも汁 お月見団子	米、もち米、里芋、砂糖、 でんぷん、白玉団子	鶏肉、大豆、油揚げ、鮭、 鶏卵、牛乳	にんじん、干し椎茸、しめじ、 玉ねぎ、白菜、長ねぎ	777	38.5
7	火	○	チリビーンズライス コロコロサラダ 果物(りんご)	米、油、砂糖、じゃがいも	豚肉、レンズ豆、ひよこ豆、 牛乳	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、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、 りんご	804	26.8
8	水	○	★きな粉揚げパン ★ワントンスープ ★サイダーフルーツポンチ	ミルクパン、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、小松菜、 キャベツ、パイ缶、みかん缶、 ナタデココ	801	29.5
9	木	○	あぶたま丼 ひじきのサラダ	米、米粒麦、砂糖、 でんぷん、白ごま、油	鶏肉、鶏卵、油揚げ、 ひじき、牛乳	玉ねぎ、れんこん、きゅうり、大根、 にんじん、キャベツ、粒コーン	770	30.2
10	金	○	【目の愛護デー】 さんまごはん 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	さんま、冷凍豆腐、 生わかめ、みそ、牛乳	しょうが、小松菜、にんじん、 キャベツ、長ねぎ、大根、しめじ、 えのきたけ	815	27.2
14	火	○	わかめきびご飯 高野豆腐入り卵焼き 塩肉じゃが	米、米粒麦、きび、白ごま、 油、じゃがいも、砂糖	炊き込みわかめ、鶏肉、 高野豆腐、鶏卵、豚肉、牛乳	にんじん、冷凍グリーンピース、 長ねぎ、玉ねぎ、糸こんにゃく、 さやいんげん	792	34.9
15	水	○	ツナドッグ ポトフ 果物(極早生みかん)	ショートニングパン、油、 マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも	ツナ油漬、豚肉、ベーコン、 ウインナー、牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、大根、 セロリ、さやいんげん、にんにく、 極早生みかん	800	28.2
16	木	○	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	米、米粒麦、砂糖、白ごま、 ごま油	鯖、豚肉、冷凍豆腐、 生わかめ、牛乳	にんにく、しょうが、長ねぎ、 切り干し大根、にんじん、小松菜、 もやし、玉ねぎ	755	32.2
17	金	○	★みそラーメン ★青のりポテト 果物(巨峰)	中華めん、ごま油、油、 じゃがいも	豚肉、みそ、あおさ、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、 にんじん、キャベツ、にら、長ねぎ、 粒コーン、巨峰	748	29.5
20	月	○	ココアパン 秋野菜のクリーム煮 レンズ豆のサラダ	ココアパン、さつまいも、 油、小麦粉、バター、 生クリーム、砂糖	鶏肉、粉チーズ、レンズ豆、 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、 しめじ、キャベツ、きゅうり、もやし	769	28.6
21	火	○	中華丼 茎わかめサラダ 果物(梨)	米、米粒麦、油、でんぷん、 ごま油、白ごま、砂糖	豚肉、いか、むきえび、 うずら卵水煮、茎わかめ、 牛乳	しょうが、白菜、玉ねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、たけのこ水煮、 干し椎茸、キャベツ、粒コーン、梨	757	32.5
22	水	○	★キムチチャーハン にぎすの唐揚げ 中華風コーンスープ	米、米粒麦、油、ごま油、 でんぷん	豚肉、にぎす、鶏肉、鶏卵、 牛乳	白菜キムチ、にら、長ねぎ、 にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 クリームコーン、粒コーン	764	37.8
23	木	○	スパゲッティナポリタンソース キャベツとコーンのサラダ お豆のケーキ	スパゲッティ、油、砂糖、 薄力粉、バター、生クリーム	ベーコン、豚肉、粉チーズ、 白いんげん豆ペースト、 鶏卵、牛乳	セロリ、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、マッシュルーム水煮、 ポイルトマト、きゅうり、キャベツ、 粒コーン	786	30.4
24	金	○	【とれたて村給食:しめじ】 秋の香りご飯 黒ムツの醤油麴焼き みそ入りけんちん汁	米、もち米、油、むき栗、 砂糖、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、黒ムツ、 冷凍豆腐、みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、しめじ、大根、 こんにゃく、長ねぎ、小松菜	771	34.2
25	土	ジョア	キーマカレー ひよこ豆のサラダ	米、米粒麦、油、砂糖	豚肉、レンズ豆、ひよこ豆、 牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、 にんじん、冷凍グリーンピース、 粒コーン、小松菜、キャベツ	760	26.1
28	火	○	菜飯 ★鶏の唐揚げ のっぺい汁	米、米粒麦、油、白ごま、 でんぷん、里芋	豚肉、鶏肉、白ちくわ、 牛乳	小松菜、しょうが、にんにく、大根、 にんじん、ごぼう、こんにゃく、 長ねぎ	814	31.9
29	水	○	フレンチトースト アーモンドサラダ チリコンカン	食パン、砂糖、バター、 油、アーモンドスライス、 じゃがいも	鶏卵、ベーコン、豚肉、 大豆、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、 粒コーン、玉ねぎ、ポイルトマト、 トマトピューレ、冷凍グリーンピース、 マッシュルーム水煮	779	34.3
30	木	○	ご飯 骨太ふりかけ 鯖の西京焼き かきたま汁 果物(りんご)	米、米粒麦、白ごま、砂糖、 でんぷん	刻み昆布、ちりめんじゃこ、 粉かつお、鰯、みそ、鶏肉、 生わかめ、鶏卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、大根、長ねぎ、 小松菜、りんご	784	37.4
31	金	○	【ハロウィン】 ジャンバラヤ ABCマカロニスープ かぼちゃの包み揚げ	米、米粒麦、バター、油、 じゃがいも、ABCマカロニ、 春巻きの皮、砂糖、小麦粉、 生クリーム	鶏肉、ウインナー、豚肉、 牛乳	にんにく、セロリ、玉ねぎ、ピーマン、 トマトペースト、にんじん、エリンギ、 粒コーン、かぼちゃ	847	24.8

※ 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。
★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(g)
月分平均	781	31.1
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1～ 44.4