

令和8年1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	金	○	【七草・鏡開き】 豚肉のしぐれご飯 みそ大豆ポテト 七草入り白玉雑煮	米、もち米、砂糖、油、でんぷん、じゃがいも、白玉団子	豚肉、みそ、大豆、かまぼこ、牛乳	にんじん、しめじ、ごぼう、しょうが、さやいんげん、大根、かぶ、せり、こんにゃく、長ねぎ	758	29.5
13	火	○	練りごま豆乳担々麺 コロコロサラダ	蒸し中華麺、ごま油、油、練りごま、じゃがいも、砂糖	豚肉、大豆ミート、豆乳、みそ、牛乳	にんにく、しょうが、たけのこ水煮、玉ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、赤パプリカ、粒コーン	764	32.7
14	水	○	ハニートースト アーモンドサラダ ブラウンシチュー	食パン、ソフトマーガリン、はちみつ、油、砂糖、アーモンド細切り、じゃがいも、小麦粉、バター、赤ざらめ、生クリーム	鶏肉、大豆、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、粒コーン、にんにく、玉ねぎ、エリンギ、トマトピューレ、冷凍グリンピース	819	28.4
15	木	ジョア	【鉄強化献立】 高野豆腐のそぼろ丼 春雨スープ	米、米粒麦、油、砂糖、緑豆春雨	豚肉、鶏肉、高野豆腐、生わかめ、うずらの卵、ジョア(ブレーン)	しょうが、干し椎茸、にんじん、長ねぎ、さやいんげん、玉ねぎ、たけのこ水煮、白菜、小松菜	756	32.5
16	金	○	丸ごとわかめご飯 さわらのごまみそ焼き 豚肉ともずくのかきたま汁 はれひめ	米、米粒麦、砂糖、白ごま、練りごま、でんぷん	炊き込みわかめ、わかめご飯の素、さわら、みそ、豚肉、冷凍豆腐、もずく、鶏卵、牛乳	にんじん、大根、白菜、長ねぎ、小松菜、はれひめ	766	35.0
19	月	○	さばサンド ポトフ フルーツポンチ	パン、油、マヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも、砂糖	さば水煮、豚肉、ベーコン、ウインナー、牛乳	玉ねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、しめじ、さやいんげん、パイン缶、みかん缶	770	30.1
20	火	○	【ふれあい農園会給食:長ねぎ】 ご飯 にんじんのふりかけ さばの長ねぎソース さつま汁	米、米粒麦、砂糖、白ごま、ごま油、油、さつまいも	ちりめんじゃこ、さば、鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳	にんじん、小松菜、しょうが、長ねぎ、ごぼう、大根、こんにゃく	795	33.0
21	水	○	【受験応援】 かつ丼 さきいかサラダ いちご	米、米粒麦、油、小麦粉、ソフトパン粉、砂糖、でんぷん、ごま油	豚ひれ肉、鶏卵、さきいか、牛乳	にんじん、玉ねぎ、冷凍グリンピース、きゅうり、キャベツ、大根、いちご	802	37.3
22	木	○	けんちんうどん 肉まん風蒸しパン みかん	うどん、油、里芋、でんぶん、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏肉、油揚げ、豚肉、みそ、牛乳	ごぼう、干し椎茸、こんにゃく、にんじん、大根、長ねぎ、小松菜、たけのこ水煮、みかん	788	30.9
23	金	○	【ブックメニュー】 コーンピラフ キッシュ トマトスープ	米、米粒麦、バター、油、生クリーム、じゃがいも	鶏肉、むきえび、ベーコン、鶏卵、ピザチーズ、豚肉、ひよこ豆、牛乳	玉ねぎ、にんじん、粒コーン、ピーマン、マッシュルーム水煮、ほうれん草、セロリ、キャベツ、ボイルトマト	823	35.4
26	月	○	<明治22年頃> ご飯 たくあんのごま炒め 鮭の塩焼き すいとん	米、小麦粉、ごま油、白ごま、小麦粉	粉かつお、鮭、鶏肉、油揚げ、牛乳	たくあん、にんじん、玉ねぎ、大根、干し椎茸、白菜、小松菜	758	35.2
27	火	○ ミルマーク	<昭和40年代> スペゲッティミートソース フレンチサラダ 黄桃缶	スペゲッティ、油、赤ざらめ、砂糖、ミルマーク(コーヒー)	豚肉、レンズ豆、粉チーズ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、セロリ、ボイルトマト、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり、粒コーン、黄桃缶	748	28.6
28	水	○	<昭和30年代> コッペパン くじらの竜田揚げ 野菜のクリームスープ	コッペパン、いちごジャム、でんぶん、油、じゃがいも	くじら肉、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆ペースト、牛乳	しょうが、玉ねぎ、にんじん、クリームコーン缶、キャベツ	751	36.3
29	木	○	<昭和50年代> カレーライス 海藻サラダ いよかん	米、米粒麦、じゃがいも、油、小麦粉、バター、砂糖、ごま油	豚肉、ピザチーズ、海藻ミックス、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、いよかん	796	27.7
30	金	○	<現代>【郷土料理:東京都】 深川飯 ししゃもの南蛮焼き ちゃんこ煮	米、砂糖、油	あさりむきみ、油揚げ、刻み昆布、ししゃも、鶏肉、冷凍生揚げ、みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、さやいんげん、長ねぎ、白菜、干し椎茸、小松菜	760	36.0

※ 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	777	32.6
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4