

令和8年3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	○	【鉄強化献立】 変わり親子丼 アーモンド和え 果物(せとか)	米、米粒麦、でんぷん、 砂糖、アーモンドパウダー	鶏肉、高野豆腐、鶏卵、 牛乳	玉ねぎ、冷凍グリーンピース、 にんじん、キャベツ、小松菜、 もやし、せとか	775	31.6
3	火	○	【ひな祭り】 ちらし寿司 ぶりの照り焼き かきたま汁	米、白ごま、砂糖、油、 でんぷん	油揚げ、ぶり、鶏肉、 生わかめ、冷凍豆腐、 鶏卵、牛乳	にんじん、レンコン、干し椎茸、 かんぴょう、さやいんげん、 しょうが、長ねぎ、えのきたけ、 小松菜	770	36.1
4	水	○	★きな粉揚げパン ★ワンタンスープ ★サイダーフルーツポンチ	パン、砂糖、油、ごま油、 ウェーブワンタン	きな粉、豚肉、牛乳	にんじん、もやし、キャベツ、 長ねぎ、小松菜、パイン缶、 みかん缶、ナタデココ	801	29.5
5	木	○	★みそラーメン ★大学芋	蒸し中華麺、ごま油、油、 さつまいも、砂糖、水あめ、 黒ごま	豚肉、みそ、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、にら、 粒コーン、長ねぎ	809	27.7
6	金	○	★キムチチャーハン ししゃもの玉ねぎソース 小松菜の坦々スープ	米、米粒麦、油、ごま油、 砂糖、練りごま、白すりごま	豚肉、ししゃも、みそ、 冷凍生揚げ、牛乳	白菜キムチ、長ねぎ、にんじん、 にら、玉ねぎ、しょうが、小松菜、 にんにく	777	35.2
9	月	○	ご飯 ピリ辛ふりかけ さわらのねぎみそ焼き 吉野汁	米、米粒麦、ごま油、 白ごま、砂糖、じゃがいも、 でんぷん	刻みのり、さわら、みそ、 鶏肉、焼き竹輪、油揚げ、 牛乳	にんにく、しょうが、長ねぎ、大根、 にんじん、こんにゃく、小松菜	741	33.1
10	火	○	【とれたて村給食:ごぼう】 四川豆腐丼 ごぼうと茎わかめのきんぴら 果物(デコボン)	米、押し麦、油、砂糖、 でんぷん、ごま油、白ごま	冷凍豆腐、豚肉、 茎わかめ、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、 チンゲンサイ、長ねぎ、干し椎茸、 たけのこ水煮、にら、ごぼう、 糸こんにゃく、さやいんげん、 デコボン	772	31.2
11	水	○	米粉パン(ブルーベリージャム) ポークビーンズ ★果物(みかん)	パン、ブルーベリージャム、 油、じゃがいも、赤ざらめ、 小麦粉、バター	豚肉、ベーコン、大豆、 牛乳	セロリ、にんじん、玉ねぎ、 トマトピューレ、みかん	747	28.2
12	木	○	スパゲッティ シーフードクリームソース カラフルサラダ ★ミニ抹茶ケーキ	スパゲッティ、油、小麦粉、 バター、生クリーム、砂糖、 薄力粉	ベーコン、むきえび、いか、 粉チーズ、鶏卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、 小松菜、キャベツ、赤パプリカ、 粒コーン	830	33.0
13	金	○	ご飯 ★チキンチキンごぼう 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	鶏肉、冷凍豆腐、みそ、 生わかめ、牛乳	ごぼう、にんじん、枝豆、小松菜、 キャベツ、大根、白菜、長ねぎ、 えのきたけ	795	28.7
16	月	○	【セレクト給食】 ガーリックトーストorハニートースト ビーンズサラダ クリームシチュー	食パン、ソフトマーガリン、 はちみつ、オリーブ油、 砂糖、油、じゃがいも、 小麦粉、バター、生クリーム	ひよこ豆、白いんげん豆、 鶏肉、牛乳	にんにく、きゅうり、キャベツ、 赤パプリカ、玉ねぎ、セロリ、 にんじん、白菜、ブロッコリー	792 811	37.6
17	火	○	【卒業祝い】 赤飯 ★鶏の唐揚げ お祝い汁	米、もち米、黒ごま、油、 でんぷん	ささげ、鶏もも肉、なると、 冷凍豆腐、牛乳	しょうが、にんにく、えのきたけ、 玉ねぎ、大根、にんじん、小松菜、 長ねぎ	780	32.1
18	水	ジョア	★カレーライス ★海藻サラダ ★果物(いちご)	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、 ジョア(マスカット)	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、いちご	763	24.8
19	木		卒業式					
23	月	○	中華おこわ 鮭の塩麹焼き もずくスープ 果物(清見)	米、もち米、油、ごま油、 でんぷん	豚肉、むきえび、鮭、もずく、 冷凍豆腐、鶏卵、牛乳	にんじん、たけのこ水煮、 干し椎茸、長ねぎ、清見	782	39.2
24	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、 高野豆腐、鶏肉、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	796	34.9

板橋区残菜調査週間

※ 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。

★がついているものは、リクエスト給食で上位だったメニューです。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月平均	781	32.2
板橋区学校給食摂取基準	772~ 888	25.1~ 44.4