

令和8年4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)
10	金	○	ご飯 黒ムツのごまみそ焼き 磯和え 白玉汁	米、米粒麦、砂糖、白ごま、 練りごま、白玉団子	黒ムツ、白みそ、刻みのり、 鶏肉、笹かまぼこ、牛乳	キャベツ、小松菜、にんじん、 もやし、大根、干し椎茸、長ねぎ、 水菜	756	34.0
13	月	○	チキンカレーライス わかめサラダ	米、米粒麦、じゃがいも、 油、小麦粉、バター、砂糖、 ごま油	鶏肉、ピザチーズ、 生わかめ、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、もやし、キャベツ、粒コーン	780	25.6
14	火	○	北海ラーメン 大豆とポテトのフライ 果物(いちご)	蒸し中華麺、ごま油、油、 砂糖、バター、でんぷん、 じゃがいも	豚肉、いか、むきえび、 生わかめ、赤みそ、大豆、 牛乳	しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、玉ねぎ、小松菜、 粒コーン、いちご	751	36.3
15	水	ジョア	セサミトースト 春野菜のクリーム煮 グレープゼリー	食パン、ソフトマーガリン、 グラニュー糖、白すりごま、 白ごま、油、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、生クリーム、 バター	鶏肉、牛乳、アガー、 ジョア(プレーン)	セロリ、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、しめじ、 グリーンアスパラガス、 ぶどうジュース	780	22.7
16	木	○	【入学祝い】 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、鶏肉、冷凍豆腐、 祝なると、牛乳	しょうが、にんにく、干し椎茸、 玉ねぎ、大根、にんじん、小松菜、 長ねぎ	786	32.6
17	金	○	わかめご飯 肉じゃが ツナサラダ	米、米粒麦、白ごま、油、 じゃがいも、砂糖	炊き込みわかめ、豚肉、 さつま揚げ、ツナ油漬、牛乳	糸こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、 さやいんげん、しょうが、キャベツ、 大根、小松菜	779	27.1
20	月	○	親子丼 ごまドレッシングサラダ 果物(清見)	米、米粒麦、砂糖、 でんぷん、練りごま、 白ごま、油	鶏肉、鶏卵、茎わかめ、 牛乳	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、 糸こんにゃく、さやいんげん、 キャベツ、大根、粒コーン、清見	762	28.2
21	火	○	たけのご飯 さわらの西京焼き みそ入りけんちん汁	米、もち米、砂糖、油、 じゃがいも	油揚げ、さわら、白みそ、 冷凍豆腐、赤みそ、牛乳	生たけのこ、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、大根、長ねぎ、青菜	753	33.9
22	水	○	Soy(ソイ)ドッグ ポトフ フルーツヨーグルト	パン、油、じゃがいも	大豆水煮、大豆ミート、 ベーコン、ピザチーズ、 豚肉、ウインナー、 プレーンヨーグルト、牛乳	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム水煮、にんじん、 キャベツ、セロリ、さやいんげん、 みかん缶、黄桃缶、パイン缶	754	33.0
23	木	○	高菜チャーハン 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	高菜漬、長ねぎ、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、粒コーン、 クリームコーン缶、青菜	758	32.9
24	金	○	スパゲッティあけぼのソース コロコロサラダ 米粉ココアケーキ	スパゲッティ、オリーブ油、 油、小麦粉、バター、 生クリーム、じゃがいも、 砂糖、米粉	豚肉、ベーコン、むきえび、 ピザチーズ、 白いんげん豆ペースト、 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム水煮、 にんじん、赤パプリカ、きゅうり、 粒コーン	826	28.6
27	月	○	菜飯 さばの香味焼き 生揚げの旨煮	米、米粒麦、油、白ごま、 砂糖、でんぷん、ごま油	豚肉、さば、赤みそ、 冷凍生揚げ、牛乳	小松菜、しょうが、にんにく、 長ねぎ、にんじん、干し椎茸、 たけのこ水煮、キャベツ、 チンゲンサイ	770	38.3
28	火	○	【ブックメニュー】 ジャンバラヤ チーズオムレツ ジュリエンスープ	米、米粒麦、バター、油、 じゃがいも、生クリーム	鶏肉、ウインナー、鶏卵、 ダイスチーズ、ベーコン、 牛乳	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 トマトペースト、ピーマン、 にんじん、キャベツ、エリンギ、 大根	813	31.6
30	木	○	【鉄強化献立】 鉄ちゃん麻婆丼 切り干し大根のナムル 果物(なつみ)	米、米粒麦、油、砂糖、 ごま油、でんぷん、白ごま	冷凍豆腐、豚肉、レンズ豆、 レバーチップ、赤みそ、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、たけのこ水煮、長ねぎ、 にら、切り干し大根、小松菜、 もやし、なつみ	764	30.2

※ 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。

お願い：食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。
食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、
ご家庭でお子さんと話をしてください。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月平均	774	31.1
板橋区学校給食摂取基準	772~ 888	25.1~ 44.4