

# 令和8年5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	金	○	【八十八夜】 抹茶ミルクトースト 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、 グラニュー糖、油、砂糖、 じゃがいも、赤ざらめ、 小麦粉、バター	コンデンスミルク、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、 トマトピューレ	812	29.1
7	木	○	あぶたま井 じゃこサラダ 果物(清見)	米、米粒麦、砂糖、 でんぷん、白ごま、ごま油	鶏肉、鶏卵、油揚げ、 ちりめんじゃこ、牛乳	玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、 小松菜、キャベツ、清見	808	32.1
8	金	○	ご飯 さばの韓国風焼き ナムル わかめスープ	米、米粒麦、砂糖、白ごま、 ごま油	さば、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、小松菜、もやし、 玉ねぎ	763	32.7
11	月	○	【ブックメニュー】 ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜のごま和え 豚汁	米、米粒麦、白すりごま、 砂糖、油、じゃがいも	鶏肉、豚肉、冷凍豆腐、 白みそ、赤みそ、牛乳	しょうが、キャベツ、にんじん、 小松菜、もやし、長ねぎ、大根、 ごぼう、こんにゃく、白菜	785	35.7
12	火	○	わかめきびご飯 もずく入り卵焼き じゃがいものそぼろ煮	米、米粒麦、きび、白ごま、 油、じゃがいも、砂糖、 でんぷん	炊き込みわかめ、鶏卵、 もずく、鶏肉、大豆ミート、 牛乳	干し椎茸、にんじん、長ねぎ、 冷凍グリーンピース、玉ねぎ、 さやいんげん	833	32.6
13	水	○	きな粉揚げパン ワンタンスープ フルーツポンチ	パン、砂糖、 ウェーブワンタン、ごま油	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、 黄桃缶、みかん缶	803	30.3
14	木	○	ひよこライス 白身魚のチーズ焼き 鶏肉とキャベツのスープ	米、米粒麦、油、じゃがいも	ひよこ豆、ウインナー、 シルバー、ベーコン、 ピザチーズ、鶏肉、牛乳	にんじん、玉ねぎ、粒コーン、 キャベツ、かぶ、小松菜	787	36.9
15	金	○	かきたまうどん あまからおひたし みそ大豆ポテト	うどん、油、でんぷん、 揚げ油、じゃがいも、砂糖	鶏肉、油揚げ、鶏卵、 粉かつお、大豆、白みそ、 牛乳	たけのこ水煮、長ねぎ、干し椎茸、 にんじん、小松菜、もやし	774	37.0
18	月	○	ご飯 のりの佃煮 鮭の塩焼き 肉豆腐	米、米粒麦、砂糖、油、 でんぷん	佃煮用のり、鮭、豚肉、 冷凍豆腐、牛乳	しめじ、玉ねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、長ねぎ、にんにく	758	39.4
19	火	○	【鉄強化献立】 高野豆腐のそぼろ丼 あさりのカリッとサラダ 果物(デコポン)	米、米粒麦、油、砂糖、 薄力粉、でんぷん、ごま油 白ごま	豚肉、鶏肉、高野豆腐、 あさりむきみ、牛乳	しょうが、干し椎茸、にんじん、 長ねぎ、さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、もやし、デコポン	806	33.1
20	水	○	アーモンドトースト カラフルサラダ コーンチャウダー	食パン、アーモンドパウダー、 ソフトマーガリン、グラニュー糖 砂糖、油、じゃがいも、 生クリーム、小麦粉、バター	鶏肉、牛乳	小松菜、キャベツ、赤パプリカ、 もやし、玉ねぎ、セロリ、にんじん、 粒コーン	831	28.0
21	木	○	鶏ごぼうご飯 ししゃものカレー揚げ 具だくさんみそ汁	米、もち米、油、砂糖、 でんぷん、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、ししゃも、 生わかめ、冷凍豆腐、 白みそ、赤みそ、牛乳	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 長ねぎ、玉ねぎ、大根、小松菜	771	32.8
22	金	○	【郷土料理:長崎県】 ちゃんぽん麺 浦上そぼろ 寒ざらし	蒸し中華麺、ごま油、油、 砂糖、白玉団子、赤ざらめ、 三温糖、はちみつ	豚肉、いか、むきえび、 あさりむきみ、かまぼこ、 うずら卵水煮、さつま揚げ、 牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、干し椎茸、キャベツ、 もやし、長ねぎ、小松菜、ごぼう、 糸こんにゃく	777	35.2
25	月	○	炊き込みご飯 さわらのにんにくみそ焼き かきたま汁	米、もち米、砂糖、白ごま、 でんぷん	鶏肉、大豆、油揚げ、 さわら、赤みそ、生わかめ、 鶏卵、冷凍豆腐、牛乳	にんじん、干し椎茸、しめじ、 にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、 えのきたけ、小松菜	798	39.4
26	火	○	【とれたて村:アスパラガス】 きのこクリームスパゲッティ アスパラガスサラダ 果物(さくらんぼ)	スパゲッティ、油、小麦粉、 バター、生クリーム、砂糖	鶏肉、ベーコン、粉チーズ、 牛乳	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、 エリンギ、しめじ、キャベツ、 グリーンアスパラガス、粒コーン、 さくらんぼ	802	28.6
27	水	○	黒砂糖パン ポテトグラタン トマトスープ	パン、油、じゃがいも、 小麦粉、ソフトパン粉、 バター、ホイールマカロニ	豚肉、粉チーズ、鶏肉、 ベーコン、大豆、牛乳	玉ねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム水煮、ポイルトマト	750	30.4
28	木	○	【運動会応援】 スタミナ丼 さきいかサラダ 果物(美生柑)	米、米粒麦、油、砂糖、 でんぷん、ごま油	豚肉、さきいか、牛乳	玉ねぎ、にんじん、もやし、にら、 たけのこ水煮、しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ、大根、美生柑	757	27.8
29	金	○	かつお飯 青菜ともやしのごま醤油 さつま汁	米、米粒麦、でんぷん、 砂糖、白ごま、油、じゃがいも	かつお、鶏肉、油揚げ、 白みそ、赤みそ、牛乳	しょうが、小松菜、にんじん、 もやし、ごぼう、大根、長ねぎ、 こんにゃく	766	32.2
30	土	ジョア	【運動会】 レンズ豆入りドライカレー 海藻サラダ 果物(冷凍みかん)	米、米粒麦、油、砂糖、 ごま油	豚肉、レバーチップ、 レンズ豆、海藻ミックス、 ジョア(ブレン)	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、マッシュルーム水煮、 セロリ、キャベツ、もやし、 冷凍みかん	744	23.4

※ 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)
月平均	786	32.5
板橋区学校給食摂取基準	772~ 888	25.1~ 44.4