

令和8年6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	火	○	変わり親子丼 アーモンド和え 果物(メロン)	米、米粒麦、でんぷん、 砂糖、アーモンドパウダー	鶏肉、高野豆腐きざみ、 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、メロン	778	31.9
3	水	○	ツナドッグ レンズ豆のシチュー 果物(さくらんぼ)	パン、油、 マヨネーズ(卵不使用)、 じゃがいも	ツナ油漬、レンズ豆、豚肉、 ベーコン、牛乳	玉ねぎ、にんにく、にんじん、 ポイルトマト、トマトピューレ、 さくらんぼ	784	32.7
4	木	○	【鉄強化献立】 ジャージャー麺 大豆とポテトのフライ	蒸し中華麺、ごま油、油、 三温糖、練りごま、白ごま、 でんぷん、じゃがいも	豚肉、レバーチップ、 レンズ豆、八丁みそ、 赤みそ、大豆、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ水煮、 干し椎茸、にら、もやし、小松菜、 きゅうり、粒コーン	847	39.7
5	金	○	丸ごとわかめご飯 さわらのごぼうみそ焼き のっぺい汁 果物(冷凍みかん)	米、米粒麦、白ごま、砂糖、 じゃがいも、でんぷん	炊き込みわかめ、 かむわかめご飯の素、 さわら、赤みそ、鶏肉、牛乳	しょうが、ごぼう、にんじん、 にんにく、大根、こんにゃく、 長ねぎ、小松菜、冷凍みかん	776	31.5
8	月	○	キムたくご飯 高野豆腐の唐揚げ 春雨スープ	米、米粒麦、ごま油、 でんぷん、油、緑豆春雨	鶏肉、高野豆腐ダイス、 豚肉、生わかめ、 うずら卵水煮、牛乳	たくあん、白菜キムチ、ピーマン、 長ねぎ、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ水煮、 小松菜、チンゲンサイ	817	32.2
9	火	○	ご飯 骨太ふりかけ さばのねぎソース 豚肉ともずくのかきたま汁	米、米粒麦、白ごま、砂糖、 ごま油、油、でんぷん	刻み昆布、ちりめんじゃこ、 粉かつお、さば、豚肉、 鶏卵、冷凍豆腐、もずく、 牛乳	しょうが、長ねぎ、にんじん、大根、 白菜、小松菜	777	38.2
10	水	○	メープルトースト コールスローサラダ クリームシチュー	食パン、ソフトマーガリン、 メープルシロップ、砂糖、油、 じゃがいも、小麦粉、バター、 生クリーム	鶏肉、牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、 粒コーン、セロリ、にんにく、玉ねぎ	779	26.2
11	木	○	【入梅】 カリカリ梅ご飯 豆あじの南蛮漬け 肉じゃが	米、米粒麦、でんぷん、油、 砂糖、じゃがいも	豆あじ、豚肉、さつま揚げ、 牛乳	カリカリ梅干し、長ねぎ、 糸こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、 さやいんげん	820	30.2
12	金	○	四川豆腐丼 カリカリ油揚げのサラダ 果物(すいか)	米、押し麦、油、砂糖、 でんぷん、ごま油	冷凍豆腐、豚肉、油揚げ、 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、小松菜、 キャベツ、すいか	752	30.6
15	月	○	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、白みそ、 赤みそ、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	794	28.6
16	火	○	【ブックメニュー】 シーフードトマトクリーム スパゲッティ フレンチサラダ さくらんぼパイ	スパゲッティ、油、 生クリーム、パイシート、 砂糖、さくらんぼジャム	ベーコン、豚肉、むきえび、 いか、あさりむきみ、 粉チーズ、クリームチーズ、 牛乳	にんにく、玉ねぎ、ポイルトマト、 トマトペースト、キャベツ、 にんじん、きゅうり、粒コーン	766	30.4
17	水		定期考査(給食なし)					
18	木							
19	金							
22	月	○	ガーリックライス 白身魚のパン粉焼き ミネストローネスープ	米、米粒麦、バター、 マヨネーズ(卵不使用)、 ソフトパン粉、じゃがいも、 油、シェルマカロニ、赤ざらめ	メルルーサ、ベーコン、 大豆水煮、牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ポイルトマト	792	30.3
23	火	○	【ふれあい農園会:じゃがいも】 ポテトのマーボー丼 糸寒天のサラダ 果物(冷凍みかん)	米、米粒麦、じゃがいも、油、 砂糖、ごま油、でんぷん、 白ごま	豚肉、赤みそ、生わかめ、 糸寒天、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、 なす、たけのこ水煮、干し椎茸、 長ねぎ、にら、キャベツ、もやし、 きゅうり、玉ねぎ、冷凍みかん	766	23.4
24	水	○	焼きカレーパン ポトフ フルーツヨーグルト	パン、油、砂糖、小麦粉、 ソフトパン粉、じゃがいも	豚肉、大豆ミート、豚肉、 ベーコン、ウインナー、 プレーンヨーグルト、牛乳	にんにく、マッシュルーム水煮、 玉ねぎ、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	806	32.1
25	木	○	ご飯 彩りふりかけ 千草焼き 利久汁	米、米粒麦、砂糖、白ごま、 油、練りごま	ちりめんじゃこ、鶏肉、 ひじき、鶏卵、冷凍豆腐、 豚肉、白みそ、牛乳	にんじん、小松菜、しょうが、 玉ねぎ、たけのこ水煮、 さやいんげん、干し椎茸、しめじ、 ごぼう、大根、こんにゃく	758	32.2
26	金	○	スタミナサラダうどん ポテトのチーズ焼き	うどん、油、砂糖、白ごま、 じゃがいも	豚肉、ベーコン、 ピザチーズ、牛乳	しょうが、にんにく、キャベツ、 もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	752	36.6
29	月	○	えびクリームライス イタリアンドレッシングサラダ 果物(すいか)	米、米粒麦、バター、油、 じゃがいも、小麦粉、 生クリーム、砂糖	鶏肉、むきえび、牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム水煮、 にんじん、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、赤パプリカ、粒コーン、 にんにく、すいか	808	27.6
30	火	○	五目ご飯 鮭の南部焼き ニラ玉スープ	米、もち米、油、ごま油、 黒ごま、白ごま、でんぷん	鶏肉、ひじき、鮭、豚肉、 冷凍豆腐、鶏卵、牛乳	にんじん、たけのこ水煮、 干し椎茸、玉ねぎ、えのきたけ、 にら	768	37.8

歯と口の健康週間

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。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	786	31.8
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4