

令和8年9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	水	○	チリビーンズライス コロコロサラダ 果物(巨峰)	米、油、砂糖、じゃがいも	豚肉、レンズ豆、ひよこ豆、牛乳	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、トマトジュース、トマトピューレ、赤パプリカ、きゅうり、粒コーン、巨峰	779	27.3
3	木	○	【鉄強化献立】 汁なし担々麺 パンチビーンズ 果物(冷凍みかん)	蒸し中華めん、ごま油、油、砂糖、でんぷん、白すりごま	豚肉、レバーチップ、大豆、赤みそ、八丁みそ、ひよこ豆、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、にら、冷凍みかん	783	33.6
4	金	○	わかめきびご飯 五目卵焼き 豚汁	米、米粒麦、きび、白ごま、砂糖、油、じゃがいも	炊き込みわかめ、鶏卵、鶏肉、ひじき、豚肉、冷凍豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	玉ねぎ、干し椎茸、長ねぎ、冷凍グリーンピース、にんじん、大根、ごぼう、こんにやく、白菜	761	33.3
7	月	○	ガーリクトースト アーモンドサラダ クリームシチュー	食パン、ソフトマーガリン、油、砂糖、アーモンド細切り、じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	鶏肉、牛乳	にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、粒コーン、セロリ、玉ねぎ	767	26.9
8	火	○	【とれたて村:しめじ】 ご飯 茎わかめの佃煮 さばの香味焼き きのこのみそ汁	米、米粒麦、白ごま、砂糖	茎わかめ、粉かつお、さば、赤みそ、油揚げ、生わかめ、冷凍豆腐、白みそ、牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、大根、しめじ、えのきたけ	755	33.6
9	水	○	【重陽の節句】 親子丼 菊花和え 果物(みかん)	米、米粒麦、砂糖、でんぷん、白ごま	鶏肉、鶏卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、糸こんにやく、さやいんげん、キャベツ、小松菜、もやし、菊の花、みかん	756	28.7
10	木	○	ガパオライス 春雨スープ	米、米粒麦、油、砂糖、でんぷん、ごま油、緑豆春雨	鶏肉、大豆ミート、豚肉、冷凍豆腐、うずら卵水煮、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、たけのこ水煮、チンゲンサイ	776	33.6
11	金	○	【ブックメニュー】 ツナとトマトのスパゲッティ カラフルサラダ りんごとヨーグルトのケーキ	スパゲッティ、油、砂糖、グラニュー糖、薄力粉	ベーコン、鶏肉、ツナ油漬、粉チーズ、鶏卵、プレーンヨーグルト、牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム水煮、ボイルトマト、トマトピューレ、小松菜、キャベツ、赤パプリカ、粒コーン、りんご缶	838	32.5
14	月	○	ご飯 じゃこピーマン 青菜のごま和え 肉じゃが	米、米粒麦、油、白ごま、砂糖、練りごま、白すりごま、じゃがいも	ちりめんじゃこ、豚肉、さつま揚げ、牛乳	ピーマン、小松菜、にんじん、キャベツ、糸こんにやく、玉ねぎ、さやいんげん	755	28.7
15	火	○	中華おこわ めひかりのスパイシー揚げ もずくスープ	米、もち米、油、ごま油、でんぷん	豚肉、むきえび、めひかり、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、玉ねぎ、長ねぎ	765	34.8
16	水	○	【世界の料理:ドイツ】 カレーヴルストドッグ アイントプフ フルーツポンチ	コッペパン、砂糖、油、じゃがいも	ウインナー、豚肉、ベーコン、レンズ豆、牛乳	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、黄桃缶、パイン缶、みかん缶	776	27.7
17	木	○	麻婆豆腐丼 ごまドレッシングサラダ 果物(シャインマスカット)	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、でんぷん、練りごま、白ごま	冷凍豆腐、豚肉、レンズ豆、レバーチップ、赤みそ、茎わかめ、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、にら、長ねぎ、干し椎茸、たけのこ水煮、キャベツ、大根、粒コーン、シャインマスカット	758	28.6
18	金	○	五目ご飯 銀ダラの西京焼き けんちん汁	米、もち米、油、砂糖、里芋	鶏肉、ひじき、大豆、銀ダラ、白みそ、豚肉、冷凍豆腐、油揚げ、牛乳	にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、さやいんげん、ごぼう、長ねぎ、こんにやく、大根、小松菜	787	37.2
24	木	○	【郷土料理:青森県】 十和田バラ焼き丼 せんべい汁 果物(りんご)	米、米粒麦、油、はちみつ、砂糖、でんぷん、白ごま、かやきせんべい	豚肉、鶏肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、白菜、にんにく、しょうが、ごぼう、糸こんにやく、大根、えのきたけ、長ねぎ、小松菜、りんご	853	26.3
25	金	○	【十五夜】 十五夜炊き込みご飯 鮭の塩焼き むらくも汁 お月見団子	米、もち米、里芋、砂糖、でんぷん、白玉団子	鶏肉、大豆、油揚げ、鮭、鶏卵、牛乳	にんじん、干し椎茸、しめじ、玉ねぎ、白菜、長ねぎ	775	38.5
28	月	○	カレー南蛮うどん ポテトのチーズ焼き 果物(冷凍みかん)	うどん、油、でんぷん、じゃがいも	豚肉、うずら卵水煮、なると、ベーコン、ピザチーズ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、小松菜、長ねぎ、冷凍みかん	770	33.5
29	火	○	さつまいもご飯 さわらのごまみそ焼き 沢煮椀	米、もち米、さつまいも、黒ごま、砂糖、白ごま、練りごま、ごま油	さわら、白みそ、豚肉、生わかめ、牛乳	ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ、たけのこ水煮、水菜	759	32.6
30	水	○	ミルクパン かぼちゃのグラタン 野菜スープ	パン、いちごジャム、油、さつまいも、マカロニ、小麦粉、バター、生クリーム、ソフトパン粉、じゃがいも	鶏肉、粉チーズ、豚肉、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム水煮、かぼちゃ、セロリ、にんじん、キャベツ、さやいんげん	767	27.8

※ 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	31.4
板橋区学校給食摂取基準	772～ 888	25.1～ 44.4