

令和8年10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	木	○	【ブックメニュー】 ビビンバ わかめスープ 果物(りんご)	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、白ごま	豚肉、鶏肉、冷凍豆腐、生わかめ、牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、小松菜、にんじん、もやし、粒コーン、玉ねぎ、りんご	762	32.0
2	金	○	ご飯 高野豆腐入り卵焼き 塩肉じゃが	米、米粒麦、油、じゃがいも、砂糖	高野豆腐きざみ、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	769	33.7
5	月	○	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ ★チーズケーキ	スパゲッティ、オリーブ油、油、赤ざらめ、砂糖、薄力粉、生クリーム	豚肉、大豆、粉チーズ、クリームチーズ、鶏卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ポイルトマト、マッシュルーム水煮、セロリ、きゅうり、キャベツ、粒コーン、レモン果汁	894	33.2
6	火	○	【とれたて村:にんにく】 ご飯 ピリ辛ふりかけ さわらのにんにくみそ焼き 豚肉ともずくのかきたま汁	米、米粒麦、ごま油、白ごま、砂糖、油、でんぷん	刻みのり、さわら、赤みそ、豚肉、冷凍豆腐、もずく、鶏卵、牛乳	にんにく、にんじん、大根、白菜、長ねぎ、小松菜	762	35.8
7	水	○	セサミトースト フレンチサラダ レンズ豆のシチュー	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、砂糖、じゃがいも	レンズ豆、豚肉、ベーコン、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、粒コーン、玉ねぎ、にんにく、ポイルトマト、トマトピューレ	800	29.2
8	木	○	四川豆腐丼 カリカリ油揚げのサラダ 果物(巨峰)	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、長ねぎ、チンゲンサイ、干し椎茸、にら、たけのこ水煮、小松菜、キャベツ、巨峰	757	30.4
9	金	○	【目の愛護デー】 さんまご飯 野菜のごま和え みそ汁	米、米粒麦、でんぷん、油、砂糖、白すりごま、じゃがいも	さんま、冷凍豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ、牛乳	しょうが、小松菜、にんじん、キャベツ、長ねぎ、大根、しめじ、えのきたけ	787	27.4
13	火	○	あぶたま丼 みそドレサラダ	米、米粒麦、砂糖、でんぷん、油、ごま油	鶏肉、鶏卵、油揚げ、生わかめ、白みそ、牛乳	玉ねぎ、さやいんげん、大根、キャベツ、小松菜、にんじん	775	30.2
14	水	○	★きな粉揚げパン ★ワンタンスープ オレンジゼリー	パン、砂糖、油、ウェーブワンタン、ごま油	きな粉、豚肉、アガー、牛乳	にんじん、もやし、長ねぎ、キャベツ、小松菜、オレンジジュース	764	29.5
15	木	○	ご飯 さばの韓国風焼き 茎わかめと大根のピリ辛 五目スープ	米、米粒麦、砂糖、白ごま、ごま油、油、じゃがいも、でんぷん	さば、茎わかめ、豚肉、冷凍豆腐、牛乳	にんにく、しょうが、長ねぎ、大根、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、小松菜	757	32.0
16	金	○	中華丼 じゃがいもの中華風ごま和え 果物(梨)	米、米粒麦、油、でんぷん、ごま油、じゃがいも、三温糖、白すりごま	豚肉、いか、むきえび、うずら卵水煮、ロースハム、牛乳	しょうが、白菜、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ水煮、干し椎茸、きゅうり、梨	787	34.3
19	月	○	★みそラーメン ★青のりビーンズポテト 果物(巨峰)	蒸し中華めん、ごま油、油、でんぷん、じゃがいも	豚肉、赤みそ、白みそ、大豆、あおさ、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、巨峰	784	34.5
20	火	○	【鉄強化献立】 ご飯 ひじきのふりかけ 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 小松菜のお浸し	米、米粒麦、油、砂糖、白ごま、三温糖、じゃがいも、でんぷん、ごま油	ひじき、粉かつお、冷凍生揚げ、鶏肉、大豆、牛乳	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、糸こんにゃく、さやいんげん、小松菜、もやし	776	30.9
21	水	○	ココアパン ひよこ豆のサラダ 秋野菜のクリーム煮	パン、さつまいも、油、小麦粉、バター、生クリーム、砂糖	鶏肉、粉チーズ、ひよこ豆、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、小松菜、キャベツ	774	28.2
22	木	○	★キムチチャーハン にぎすの唐揚げ 中華風コンスープ	米、米粒麦、油、ごま油、でんぷん	豚肉、にぎす、鶏肉、鶏卵、牛乳	白菜キムチ、にら、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、クリームコーン、粒コーン	755	37.0
23	金	○	【十三夜】 秋の香りご飯 鮭の醤油麴焼き 白玉汁	米、もち米、油、むき栗、砂糖、白玉団子	鶏肉、油揚げ、鮭、豚肉、笹かまぼこ、牛乳	にんじん、ごぼう、しめじ、長ねぎ、大根、小松菜	785	35.8
24	土	ジョア	キーマカレー ツナサラダ	米、米粒麦、油、砂糖	豚肉、レンズ豆、ツナ油漬、ジョア(マスカット)	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、にんじん、冷凍グリーンピース、粒コーン、キャベツ、大根、小松菜	767	26.5
27	火	○	菜飯 ★鶏の唐揚げ のっぺい汁	米、米粒麦、油、白ごま、でんぷん、じゃがいも	豚肉、鶏肉、白ちくわ、牛乳	小松菜、しょうが、にんにく、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	798	31.8
28	水	○	さばサンド ポトフ ★サイダーフルーツポンチ	パン、油、マヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも	さば水煮、豚肉、ベーコン、ウインナー、牛乳	玉ねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、しめじ、さやいんげん、黄桃缶、みかん缶、ナタデココ	794	30.1
29	木	○	【郷土料理:愛知県】 みそ煮込み風うどん 鬼まんじゅう 果物(みかん)	うどん、油、三温糖、砂糖、さつまいも、薄力粉	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、うずら卵水煮、八丁みそ、赤みそ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、白菜、干し椎茸、長ねぎ、小松菜、みかん	786	28.2
30	金	○	ジャンバラヤ かぼちゃのクリームスープ 果物(シャインマスカット)	米、米粒麦、バター、油、オリーブ油、小麦粉、生クリーム	鶏肉、ウインナー、豚肉、牛乳	にんにく、セロリ、トマトペースト、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム水煮、かぼちゃ、クリームコーン、シャインマスカット	763	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。

※ ★がついている献立はリクエスト給食です

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	781	31.1
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4