

令和8年 3月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日	献立	牛乳	材 料 名			エネルギー たんぱく質
			主にからだの組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主にからだの調子を整えるもの	
2月	2色揚げパン(きなこ・ココア) イタリアンサラダ 鶏肉とキャベツのクリームスープ	○	牛乳,きな粉 スキムミルク,鶏肉 調理用牛乳	米粉ミックス粉,パン グラニュー糖,砂糖 揚げ油,油,じゃがいも 小麦粉,バター 生クリーム	キャベツ,きゅうり 人参,にんにく,玉葱	754 kcal 31.7 g
3火	桃の節句 親子丼 糸寒天のサラダ ひなまつり三色ゼリー	○	牛乳,鶏肉,たまご 生わかめ,糸寒天 粉寒天,調理用牛乳 乳酸菌飲料	米,押麦,油,砂糖 でんぷん,生麩 生クリーム	玉葱,人参,糸こんにゃく 干し椎茸,わけぎ,キャベツ もやし,きゅうり クランベリージュース	804 kcal 30.2 g
4水	五目うどん 肉まん風蒸しパン くだもの	○	牛乳,鶏肉,かまぼこ 油揚げ,鶏ひき肉, 赤みそ	うどん,油,でんぷん 小麦粉,砂糖,ごま油	大根,人参,白菜,長葱 小松菜,こんにゃく 干し椎茸,玉葱 たけのこ水煮,みかん	764 kcal 32.2 g
5木	麦ご飯 鯖の韓国風焼き ナムル 青菜と卵のスープ	○	牛乳,さば,赤みそ 鶏肉,たまご	米,押麦,砂糖 白ごま,ごま油	にんにく,生姜,長葱 もやし,キャベツ,人参 たけのこ水煮,干し椎茸 白菜,小松菜,えのきたけ	759 kcal 33.5 g
6金	7年2組生徒考案 「卒業メニュー」 ちらし寿司 鶏肉のから揚げ サイコロサラダ 祝い汁	○	牛乳,鶏ひき肉, 鶏もも肉,豆腐 なると	米,押麦,砂糖,白ごま でんぷん,揚げ油 じゃがいも,油,ごま油	人参,れんこん,ごぼう 菜の花,生姜,にんにく 粒コーン缶,きゅうり 長葱,えのきたけ,大根 小松菜	780 kcal 31.0 g
9月	たてわり給食 大根おろしスパゲッティ フレンチサラダ チョコバナナパイ	○	牛乳,ツナ油漬 刻みのり	スパゲッティ オリーブ油,砂糖,油 パイ皮	大根,キャベツ,人参 小松菜,にんにく,玉葱 バナナ	817 kcal 28.4 g
10火	鯛めし 小松菜入り卵焼き 肉じゃが くだもの	○	牛乳,マダイ,たまご 鶏ひき肉,ひじき 豚肉	米,砂糖,油 じゃがいも	生姜,干し椎茸,長葱 小松菜,人参,糸こんにゃく 玉葱,さやいんげん いちご	802 kcal 32.9 g
11水	チキンカレーライス 海藻サラダ くだもの	○	牛乳,鶏肉 海藻ミックス	米,押麦,油 じゃがいも,小麦粉 バター,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱 人参,きゅうり,キャベツ もやし,オレンジ	829 kcal 24.2 g
12木	鉄分たっぷりメニュー Fe マーボー焼きそば 青のりチーズのポテトビーンズ ぶどうゼリー	○	牛乳,冷凍豆腐 豚ひき肉,ハチみそ 赤みそ,大豆 粉チーズ,あおのり アガー	中華めん,油,三温糖 ごま油,でんぷん じゃがいも,揚げ油 砂糖	にんにく,生姜,人参,長葱 たけのこ水煮,干し椎茸 万能ねぎ,ぶどうジュース	838 kcal 35.4 g
13金	【セレクトドリンク】 牛乳・カフェオレ いちごオレ りんごジュース ぶどうジュース	セレクト	牛乳,カフェオレ いちごオレ,鶏肉 ホキ,調理用牛乳 ピザチーズ	米,押麦,油,バター 薄力粉,生クリーム ABCマカロニ	りんごジュース ぶどうジュース 玉葱,人参,粒コーン缶, マッシュルーム水煮 トマトジュース,ピーマン にんにく,ほうれんそう セロリ,キャベツ,小松菜	769 kcal 33.4 g
16月	鉄分たっぷりメニュー Fe 麦ご飯 小魚の磯辺揚げ 生揚げと野菜の味噌煮込み くだもの	○	牛乳,小魚,あおのり たまご,豚肉 冷凍生揚げ,赤みそ	米,押麦,小麦粉 でんぷん,揚げ油 油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜 きくらげ,人参,白菜,長葱 小松菜,いちご	848 kcal 40.4 g
17火	キムチチャーハン 太平燕(タイピーエン) 白ごまプリン	○	牛乳,豚肉,いか むきえび,なると うすら卵水煮 アガー,調理用牛乳	米,押麦,油,ごま油 緑豆春雨,砂糖 生クリーム,練りごま	生姜,白菜,キムチ,玉葱 長葱,人参,にんにく キャベツ,きくらげ チンゲンサイ	773 kcal 31.2 g
18水	卒業お祝い献立 赤飯 みそチキンカツ 白菜のおひたし すまし汁	○	牛乳,ささげ 鶏もも肉,たまご 赤みそ,ハチみそ	米,もち米,黒ごま 小麦粉,パン粉,揚げ油 砂糖,白すりごま 白ごま,生麩,でんぷん	白菜,人参,小松菜 こんにゃく,大根 えのきたけ,長葱	843 kcal 35.0 g
23月	麦ご飯 魚の西京焼き 華風野菜 いも団子汁	○	牛乳,鮭,白みそ,鶏 油揚げ	米,押麦,三温糖 砂糖,ごま油 じゃがいも,でんぷん	大根,きゅうり キャベツ,にんにく,人参 白菜,ごぼう,長葱,小松菜	757 kcal 31.8 g
24火	手作りチョコチップパン 小松菜とツナのサラダ ポークビーンズ	○	牛乳,調理用牛乳 ツナ油漬,豚肉,大豆	強力粉,薄力粉 三温糖,油,バター 白ごま,砂糖 じゃがいも	キャベツ,小松菜 にんにく,生姜,玉葱 人参,トマトピューレ	753 kcal 28.2 g

区内一斉 残菜調査週間

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3月分平均	793	32.0
板橋区学校給食摂取基準	772 ~ 888	26.9 ~ 41.5