

令和7年度 3月献立表

板橋区立上板橋第二中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
2月	麦ごはん 桜えび入りふりかけ あんかけ卵焼き さつま汁 くだもの	○	★さくらえび,★ちりめんじゃこ,粉かつお,★たまご,鶏ひき肉,鶏肉,冷凍豆腐,白みそ,赤みそ,大豆,油揚げ,牛乳	米,米粒麦,白ごま,三温糖,炒め油,じゃがいも,てんぷん,さつまいも	玉葱,人参,大根,こんにゃく,長葱,はっさく(予定)	889 kcal 40.0 g 29.0 g
3火	◇ちらし寿司 □とり天 すまし汁 ◇桃ゼリー ◇ひな祭り 桃の節句	○	あなご,油揚げ,鶏もも肉,なると,冷凍豆腐,粉寒天,牛乳	米,三温糖,★天ぷら粉,揚げ油,砂糖	たけのこ水煮,人参,れんこん,干し椎茸,さやえんどう,生姜,にんにく,大根,小松菜,長葱,★桃ジュース,★黄桃缶	822 kcal 38.3 g 27.6 g
4水	ガーリックトースト ビーフトマトシチュー キャロットドレッシングサラダ	○	牛肉,調理用牛乳,牛乳	★ソフトフランスパン,★ソフトマーガリン,炒め油,じゃがいも,三温糖,油,バター,★小麦粉	にんにく,玉葱,人参,しめじ,トマト缶,トマトピューレ,白菜,きゅうり,もやし,粒コーン	792 kcal 27.0 g 40.3 g
5木	□ジャージャー麺 切り干し大根のはりはり漬け風 くだもの	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ,八丁みそ,牛乳	★中華めん,炒め油,三温糖,てんぷん,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,人参,干し椎茸,たけのこ水煮,長葱,もやし,きゅうり,粒コーン,切干し大根,小松菜,いちご(予定)	746 kcal 31.9 g 25.3 g
6金	◇牛肉とごぼうの炊き込みごはん 魚の西京(さいきょう)焼 のっぺ汁 くだもの ◇とれたて村給食	○	牛肉,油揚げ,金目鯛(予定),西京みそ,赤みそ,鶏肉,牛乳	米,もち米,炒め油,三温糖,里芋,てんぷん	ごぼう,人参,干し椎茸,大根,こんにゃく,小松菜,長葱,甘平(予定)	872 kcal 39.1 g 28.4 g
9月	えびピラフ クラムチャウダー □アップルパイ 鉄分強化献立	○	ベーコン,★むきえび,★あさりむきみ,調理用牛乳,牛乳	米,米粒麦,炒め油,バター,じゃがいも,★小麦粉,油,★パイ皮,グラニュー糖	にんにく,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,粒コーン,ピーマン,★りんご,レモン	954 kcal 32.3 g 34.0 g
10火	じゃこわかめごはん □照り焼きチキン □パリパリサラダ	○	炊き込みわかめ,★ちりめんじゃこ,鶏もも肉,牛乳	米,米粒麦,★白ごま,三温糖,てんぷん,揚げ油,★春巻き皮,油	にんにく,生姜,白菜,人参,きゅうり	764 kcal 28.8 g 29.5 g
11水	□きなこ揚げパン 春雨サラダ ワンタンスープ くだもの	○	きな粉,豚肉,牛乳	★ミルクパン,グラニュー糖,揚げ油,緑豆春雨(乾),三温糖,ごま油,炒め油,★ウェーブワンタン	キャベツ,人参,もやし,きゅうり,生姜,玉葱,長葱,せとか(予定)	771 kcal 31.3 g 32.6 g
12木	□タレカツ丼 じゃこ入りこんにゃくサラダ 豆腐の味噌汁	○	豚ロース肉,★たまご,板なしかまぼこ,★ちりめんじゃこ,冷凍豆腐,赤みそ,白みそ,油揚げ,牛乳	米,米粒麦,★小麦粉,★ソフトパン粉,★生パン粉,揚げ油,赤ざらめ,てんぷん,三温糖,油	生姜,こんにゃく,キャベツ,きゅうり,人参,玉葱,しめじ,長葱	870 kcal 37.5 g 30.4 g
13金	◇フェットチーネのトマトソース ◇イタリアンサラダ □◇ティラミス ◇世界の料理:イタリア	○	鶏肉,ピザチーズ,粉寒天,クリームチーズ,牛乳	★生パスタ,オリーブ油,三温糖,バター,砂糖,生クリーム	にんにく,生姜,玉葱,人参,トマト缶,ぶなしめじ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,レモン	734 kcal 26.1 g 33.6 g
16月	□味噌ラーメン 厚揚げのサラダ □◇スイートポテト ◇ブックメニュー 「わかったさんのスイートポテト」	○	豚肉,白みそ,赤みそ,生揚げ,調理用牛乳,牛乳	★中華めん,炒め油,三温糖,ごま油,てんぷん,揚げ油,★白ごま,★白すりごま,さつまいも,バター,生クリーム	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,もやし,水煮メンマ,にら,粒コーン,きゅうり	851 kcal 30.3 g 31.9 g
17火	□エビフライカレーライス □サイダーフルーツポンチ	○	牛肉,★ピザチーズ,★えび(中),★たまご,牛乳	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,米粉,油,赤ざらめ,★小麦粉,★ソフトパン粉,揚げ油	玉葱,にんにく,生姜,人参,★黄桃缶,★パイ缶,みかん缶,★りんご缶	935 kcal 40.1 g 26.6 g
18水	赤飯 □鶏の唐揚げ じゃこ入り野菜サラダ うすくず汁	ジョア	ささげ,鶏もも肉,★ちりめんじゃこ,鶏肉,冷凍豆腐,祝なると,生わかめ	米,もち米,てんぷん,揚げ油,油,三温糖	生姜,にんにく,白菜,もやし,人参,きゅうり,大根,しめじ,長葱	858 kcal 38.5 g 25.3 g
23月	フレンチトースト サウピカンサラダ ミネストローネ くだもの	○	調理用牛乳,★たまご,ベーコン,大豆,牛乳	★食パン,バター,砂糖,揚げ油,じゃがいも,油,三温糖,炒め油	キャベツ,黄ピーマン,人参,にんにく,セロリー,玉葱,トマト缶,トマトジュース,いちご(予定)	770 kcal 25.1 g 30.4 g
24火	キムチチャーハン 海鮮春巻き わかめたまごスープ	○	豚肉,★むきえび,★えびすりみ,鶏ひき肉,ピザチーズ,鶏肉,★たまご,生わかめ,牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,春巻き皮,小麦粉,揚げ油,てんぷん,ごま油,白ごま	にんにく,生姜,玉葱,人参,白菜キムチ,長葱,ほうれんそう,もやし	867 kcal 39.6 g 22.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
 ※食材の納品や学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。
 変更の際は、給食時間の放送などでお知らせします。
 □は9年生リクエストメニューです!お楽しみに!

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月分平均	833	33.7
板橋区学校給食 摂取基準	772~888	26.9~41.5