



# 令和7年度 5月の献立



板橋区立上板橋第三中学校

日	牛乳	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1木		ごはん たらの麦みそ焼き 五色あえ さわにわん	牛乳、すけそうだら、みそ 豚肉、油揚げ	米、米粒麦、砂糖、押麦、ごま でん粉	小松菜、にんじん、もやし、キャベツ コーン、ごぼう、大根、糸こんにゃく ねぎ、えのきだけ	735 kcal 33.9 g 19.4 g
2金		中華おこわ 春巻き チンゲンサイのスープ	牛乳、豚肉、鶏肉	米、もち米、油、砂糖、でん粉 小麦粉、春巻きの皮、はるさめ	ねぎ、にんじん、玉ねぎ、しょうが グリーンピース、たけのこ、干しいたけ もやし、チンゲンサイ、しめじ	874 kcal 32.6 g 24.6 g
7水		焼きカレーパン コーンチャウダー パリパリサラダ	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉 生クリーム	丸パン、油、小麦粉、パン粉 じゃがいも、バター ワンタンの皮、砂糖	にんにく、セロリ、しょうが、にんじん 玉ねぎ、クリームコーン、キャベツ きゅうり	726 kcal 26.8 g 31.9 g
8木		たけのこごはん めだいの西京焼き みそドレッシングサラダ にら玉汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、めだい 西京みそ、豆腐、たまご	米、砂糖、油、でん粉	たけのこ、にんじん、しょうが、ねぎ きゅうり、キャベツ、もやし、にら	725 kcal 36.0 g 20.2 g
9金		うま煮ごはん 糸寒天のあえもの 草団子	牛乳、豚肉、うすらの卵 糸寒天、きなこ	米、米粒麦、油、でん粉、砂糖 ごま、上新粉、白玉粉	白菜、エリンギ、しょうが、ねぎ にんじん、玉ねぎ、さやいんげん きゅうり、もやし、よもぎ	842 kcal 29.8 g 18.6 g
12月		コーンピラフ ハンガリーシチュー チーズサラダ	牛乳、鶏肉、豚肉、金時豆 ダイスチーズ	米、米粒麦、油、じゃがいも 小麦粉、砂糖	にんじん、マッシュルーム、コーン グリーンピース、玉ねぎ、ピーマン 赤ピーマン、キャベツ、小松菜 レモン汁	721 kcal 27.9 g 24.5 g
13火		ごはん かつおの薬味あんかけ ごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳、かつお、わかめ、みそ 油揚げ	米、米粒麦、でん粉、油、砂糖 ごま、じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ にんじん、もやし、小松菜、玉ねぎ	750 kcal 35.9 g 18.6 g
14水		ピザトースト じゃがいもと押麦のスープ煮 ビーンズサラダ	牛乳、ハム、チーズ、ベーコン 豚肉、大豆、青大豆、ひよこ豆	食パン、油、じゃがいも、押麦 砂糖	玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム ピーマン、白菜、にんじん、セロリ しょうが、きゅうり、コーン	708 kcal 31.5 g 28.4 g
15木		《鉄分強化メニュー》 変わり親子丼 白玉汁 ニューサマーオレンジ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、たまご	米、米粒麦、砂糖、でん粉 白玉団子	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 干しいたけ、ねぎ、大根 ニューサマーオレンジ	778 kcal 31.9 g 21.9 g
16金		ソース焼きそば じゃがいもと大豆の磯辺揚げ 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、大豆、青のり 粉寒天	中華めん、油、砂糖、じゃがいも でん粉	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし 干しいたけ、にんにく、しょうが みかん缶、もも缶、パイナップル缶	773 kcal 27.9 g 28.6 g
19月		ごはん さけの塩麹焼き さつまいも入りサラダ 根菜汁	牛乳、さけ、かつお節、豚肉 油揚げ	米、米粒麦、塩麹、さつまいも 油、砂糖、ごま	白菜、きゅうり、ごぼう、にんじん 大根、ねぎ、こんにゃく	735 kcal 35.3 g 21.5 g
20火		生揚げのあんかけ丼 五目みそ汁 甘夏	牛乳、生揚げ、豚肉、油揚げ みそ	米、米粒麦、油、砂糖、でん粉 じゃがいも	にんじん、小松菜、ねぎ、玉ねぎ しめじ、大根、甘夏	775 kcal 31.3 g 23.3 g
21水		チリビーンズドッグ ポトフ ツナサラダ	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、鶏肉 ベーコン、ウィンナー、ツナ	コッパン、油、小麦粉 じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ セロリ、きゅうり、コーン	743 kcal 33.6 g 35.4 g
22木		しょうゆラーメン じゃがもちチーズ 野菜の中華揚げ	牛乳、豚肉、わかめ、チーズ	中華めん、油、砂糖、じゃがいも でん粉、バター	ねぎ、コーン、メンマ水煮、小松菜 しょうが、大根、きゅうり、キャベツ	721 kcal 27.4 g 29.9 g
23金		わかめごはん ししゃもと笹かまぼこの南部揚げ 大根サラダ さつまい	牛乳、炊き込みわかめ、笹かまぼこ ししゃも、鶏肉、豆腐、みそ	米、米粒麦、小麦粉、ごま、油 砂糖、さつまいも	大根、キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、しめじ、ごぼう、ねぎ	846 kcal 31.9 g 27.9 g
26月		ハヤシライス マゼドアンサラダ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、粉寒天	米、米粒麦、油、デミグラスソース 小麦粉、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく マッシュルーム、しめじ、エリンギ きゅうり、コーン、ぶどうジュース	822 kcal 24.2 g 22.2 g
27火		ごはん かつおでんぶ ちくさ焼き 海藻サラダ のっぺい汁	牛乳、粉かつお、たまご、鶏肉 海藻ミックス、生揚げ	米、米粒麦、ごま、砂糖、でん粉	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり、こんにゃく ねぎ、大根	749 kcal 30.4 g 23.7 g
28水		フィッシュバーガー コーンサラダ ミネストローネ	牛乳、すけそうだら、ベーコン 豚肉	柏パン、小麦粉、パン粉、油、砂糖 じゃがいも、マカロニ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン 玉ねぎ、セロリ、小松菜、トマト缶	738 kcal 35.9 g 27.3 g
29木		《とれたて村給食》 スパゲッティのソース アスパラとツナのサラダ オートミールケーキ	牛乳、豚肉、ツナ、たまご	スパゲッティ、油、小麦粉、砂糖 オートミール、バター メープルシロップ	しめじ、にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、グリーンピース、マッシュルーム キャベツ、アスパラガス、黄パプリカ	839 kcal 31.5 g 32.7 g
30金		ごはん 生揚げ入り酢豚 スーミータン	牛乳、豚肉、生揚げ、たまご	米、米粒麦、でん粉、小麦粉、油 砂糖、じゃがいも	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、しょうが ただのこ、干しいたけ、コーン ねぎ、ほうれんそう	837 kcal 31.9 g 25.7 g
31土		カレーライス こんにゃくサラダ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、茎わかめ	米、米粒麦、じゃがいも、油 小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく トマト缶、コーン、きゅうり 糸こんにゃく、レモン汁、冷凍みかん	792 kcal 26.3 g 22.0 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。



5月の給食目標  
衛生的な食習慣を身に付けよう

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
上板橋第三中学校平均	773	31.1	25.2
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4

