



令和7年度 6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
3 火		ごはん 肉じゃがコロッケ 野菜のごまあえ なめこのみそ汁	牛乳、豚ひき肉、冷凍豆腐、乾燥わかめ 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、じゃがいも、炒め油、砂糖 小麦粉、ソフトパン粉、揚げ油 白すりごま	人参、玉ねぎ、しらたき、小松菜、キャベツ、なめこ 長ねぎ	806 kcal 25.5 g 23.0 g
4 水		<虫歯予防> セサミトースト 小松菜のクリームシチュー ごぼうのカミカミサラダ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、青大豆 ちりめんじゃこ	食パン、練りごま、白すりごま、白ごま ソフトマーガリン、グラニュー糖 炒め油、じゃがいも、生クリーム 小麦粉、バター、サラダ油、砂糖、ごま油	人参、玉ねぎ、小松菜、ごぼう、きゅうり、キャベツ 粒コーン	718 kcal 27.9 g 32.6 g
5 木		ごはん さわらのみそマヨネーズ焼き ピリ辛あえ 吉野汁	牛乳、さわか、白みそ、赤みそ、鶏肉 冷凍豆腐	米、米粒麦、マヨネーズ、サラダ油 ごま油、砂糖、でんぷん	きゅうり、キャベツ、人参、白菜、大根、長ねぎ 小松菜	745 kcal 32.8 g 26.4 g
6 金		ホイコーロー丼 サンラータン りんごゼリー	牛乳、豚肉、赤みそ、冷凍豆腐、たまご アガー	米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん ごま油	生姜、にんにく、人参、キャベツ、白菜、きくらげ ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ りんごジュース	751 kcal 27.5 g 18.0 g
9 月		<入梅献立> ごはん いわしのかば焼き 梅おかかあえ ご汁	牛乳、いわし、かつお節、大豆(水煮) 冷凍豆腐、白みそ	米、米粒麦、小麦粉、でんぷん、揚げ油 砂糖、里いも	小松菜、もやし、キャベツ、人参、ねり梅、白菜、大根 長ねぎ	753 kcal 32.7 g 22.8 g
10 火		<とれたて村給食> マーボーめん 野菜チップス 中華サラダ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、冷凍豆腐	中華めん、炒め油、砂糖、でんぷん ごま油、さつまいも、揚げ油 緑豆春雨、白ごま	生姜、にんにく、人参、にら、長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう れんこん、かぼちゃ、もやし、粒コーン、小松菜	765 kcal 30.1 g 27.1 g
16 月		<鉄分強化メニュー> あさりのクリームスパゲッティ キャロットサラダ 米粉のチョコレートブラウニー	牛乳、ベーコン、あさり 粉チーズ、調理用牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、バター 生クリーム、砂糖、米粉、でんぷん チョコレートシロップ、粉砂糖	玉ねぎ、人参、えのきたけ、粒コーン、にんにく キャベツ、きゅうり	821 kcal 29.4 g 28.7 g
17 火		ごはん 鶏のから揚げ 茎わかめのサラダ かき玉汁	牛乳、鶏肉、茎わかめ、乾燥わかめ 豆腐、たまご	米、米粒麦、砂糖、でんぷん、揚げ油 サラダ油	生姜、人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ えのきたけ	838 kcal 33.3 g 32.7 g
18 水		ツナチーズドッグ ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳、ツナ油漬、ピザチーズ、大豆 豚肉	コッペパン、炒め油、マヨネーズ じゃがいも、サラダ油、米粉、砂糖	玉ねぎ、にんにく、人参、ポイルトマト マッシュルーム水煮、キャベツ、小松菜、もやし	734 kcal 33.2 g 34.5 g
19 木		ごまごはん ししゃもとちくわのカレー揚げ おかか入りサラダ みぞれ汁	牛乳、ししゃも(生干し)、焼きちくわ かつお節、豚肉、冷凍豆腐	米、米粒麦、白ごま、小麦粉、揚げ油 サラダ油、ごま油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、粒コーン、大根、長ねぎ えのきたけ、小松菜	792 kcal 32.2 g 24.9 g
20 金		<宮城県の郷土料理> 油麩のたまごじし丼 おくずかけ あじさいゼリー	牛乳、鶏肉、たまご、刻みのり、油揚げ 冷凍豆腐、粉寒天	米、米粒麦、炒め油、油ふ、砂糖 でんぷん、そうめん	玉葱、みつば、人参、ごぼう、白菜、長ねぎ、小松菜 ぶどうジュース	852 kcal 31.8 g 24.2 g
23 月		豚ねぎごまだれうどん ガーリックポテト じゃこ入り海藻サラダ	牛乳、豚肉、油揚げ、海藻ミックス ちりめんじゃこ	うどん、ごま油、練りごま、砂糖 白ごま、白すりごま、じゃがいも 揚げ油	長ねぎ、きゅうり、人参、もやし、キャベツ	743 kcal 31.8 g 31.0 g
24 火		ごはん 魚のみそ煮のソース 五色あえ けんちん汁	牛乳、ほき、赤みそ、白みそ、油揚げ 冷凍豆腐	米、米粒麦、砂糖、でんぷん、白ごま 里芋、炒め油	しめじ、えのきたけ、生姜、小松菜、人参、もやし キャベツ、粒コーン、大根、ごぼう、長ねぎ	725 kcal 32.6 g 19.8 g
25 水		グラタントースト かぶとさつまいものミネストローネ 揚げ芋サラダ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、ピザチーズ ベーコン、豚肉	食パン、炒め油、バター、サラダ油 小麦粉、生クリーム、シェルマカロニ 砂糖、さつまいも、じゃがいも 揚げ油	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム水煮、人参 セロリ、トマトピューレ、かぶ、ポイルトマト キャベツ、粒コーン	745 kcal 30.5 g 34.7 g
26 木		<板橋ふれあい農園会給食> ごはん 手作りふりかけ 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 ひじきとツナのサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ 粉かつお、豚ひき肉、生揚げ ひよこ豆、ひじき、ツナ油漬	米、米粒麦、白ごま、砂糖、じゃがいも 炒め油、でんぷん、サラダ油	人参、こんにゃく、玉ねぎ、干し椎茸、だけの水煮 冷凍グリーンピース、きゅうり、キャベツ	844 kcal 35.1 g 27.4 g
27 金		バターチキンカレー ひよこ豆のサラダ 甘夏	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト 調理用牛乳、ひよこ豆 ボンレスハム	米、米粒麦、バター、炒め油 じゃがいも、小麦粉、サラダ油、砂糖 りんごジャム、はちみつ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、セロリー ポイルトマト、きゅうり、甘夏	854 kcal 28.8 g 26.3 g
30 月		ごはん にしきたまごのあんかけ じゃがいも入りきんぴら 小松菜とえのきのみそ汁	牛乳、たまご、豚ひき肉、豚肉、油揚げ 白みそ	米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん ごま油、揚げ油、じゃがいも	クリームコーン、人参、にら、玉ねぎ、ごぼう 糸こんにゃく、えのきたけ、小松菜、長ねぎ、大根	790 kcal 30.7 g 26.2 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

6月の給食目標
給食の時間を守り、楽しく食事をしよう



	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	780	30.9	27.1
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4