



令和8年度

4月の献立



板橋区立上板橋第三中学校

日	行事など	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
10 金	進級お祝い 献立		お赤飯 鮭の塩麴焼き おかか入りサラダ 花麩のすまし汁	牛乳、ささげ、鮭、おかか 冷凍豆腐	学校給食用米、もち米、黒ごま、油 ごま油、砂糖、花麩	キャベツ、人参、きゅうり、粒コーン ほうれんそう、えのきたけ	716 kcal 37.3 g 16.3 g
13 月			カレーライス こんにやくサラダ ピーチヨーグルト	牛乳、豚肉、くきわかめ プレーンヨーグルト	学校給食用米、米粉麦、はちみつ じゃがいも、炒め油、バター、油 小麦粉、ごま油、砂糖、白ごま	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、トマト缶 粒コーン、きゅうり、糸こんにやく レモン汁、黄桃缶	857 kcal 28.2 g 24.4 g
14 火	宮城県 の郷土料理		仙台麩の卵とじ丼 おくすかけ 清見オレンジ	牛乳、鶏肉、たまご、刻みのり 油揚げ、冷凍豆腐	学校給食用米、米粉麦、炒め油 油ふ、砂糖、てんぷん、そうめん	玉ねぎ、水菜、エリンギ、人参、ごぼう、白菜 長ねぎ、小松菜、清見オレンジ	803 kcal 31.7 g 23.8 g
15 水			きなこ揚げパン ポークビーンズ レモンドレッシングサラダ	牛乳、きな粉、大豆、豚肉	ミルクパン、揚げ油、グラニュー糖 炒め油、じゃがいも、油、小麦粉 砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト缶、もやし マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり 粒コーン、レモン汁	760 kcal 31.6 g 31.9 g
16 木			ごはん 鯖の照り焼き 野菜のピリ辛和え 豚汁	牛乳、鯖、豚肉、冷凍豆腐、白みそ	学校給食用米、油、ごま油、砂糖 白ごま、炒め油、じゃがいも	きゅうり、キャベツ、人参、白菜、ごぼう こんにやく、大根、長ねぎ、しめじ	748 kcal 35.3 g 22.9 g
17 金			焼きうどん さつまいもチップス むらくもスープ	牛乳、豚肉、おかか、豚ひき肉 冷凍豆腐、たまご	うどん、炒め油、さつまいも 揚げ油、粉砂糖、てんぷん	生姜、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ 長ねぎ、小松菜	751 kcal 28.2 g 34.1 g
20 月			四川豆腐丼 チンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	牛乳、冷凍生揚げ、豚ひき肉 大豆、赤みそ、鶏肉、アガー	学校給食用米、米粉麦、炒め油 砂糖、てんぷん	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸 だけのご水煮、チンゲンサイ、しめじ ぶどうジュース	808 kcal 30.4 g 24.9 g
21 火	SDGs メニュー		ごはん エゴふりかけ 肉じゃが 和風サラダ	牛乳、ちりめんじゃこ かつお節、豚肉 乾燥わかめ	学校給食用米、白ごま、砂糖 炒め油、じゃがいも、油	人参、玉ねぎ、しらたき、えのきたけ さやいんげん、キャベツ、大根	739 kcal 27.3 g 17.1 g
22 水			ピザトースト かぼちゃとさつまいものポタージュ ビーンズサラダ	牛乳、ロースハム、ピザチーズ 調理用牛乳、大豆、青大豆 ひよこ豆	食パン、炒め油、さつまいも、油 バター、生クリーム、砂糖	にんにく、トマトピューレ、玉ねぎ マッシュルーム水煮、ピーマン、かぼちゃ 人参、きゅうり、粒コーン	737 kcal 30.7 g 29.9 g
23 木			大豆入りひじきごはん ししゃもとちくわの石垣揚げ 金時汁	牛乳、大豆、豚ひき肉、油揚げ ひじき、焼き竹輪、ししゃも 青のり、鶏肉、冷凍豆腐、白みそ	学校給食用米、米粉麦、炒め油 砂糖、小麦粉、白ごま、揚げ油 さつまいも	しらたき、人参、大根、長ねぎ、小松菜	781 kcal 32.1 g 27.3 g
24 金	鉄分強化 メニュー		和風スパゲッティ 茎わかめのサラダ 米粉のキャロットケーキ	牛乳、ベーコン、あさりむきみ いか、刻みのり、くきわかめ たまご、調理用牛乳	スパゲッティ、油、バター てんぷん、砂糖、小麦粉、米粉 三温糖、生クリーム、粉砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、えのきたけ しめじ、エリンギ、きゅうり、キャベツ	754 kcal 30.4 g 23.6 g
27 月	世界の料理 【韓国】		タッカルビ丼 ワンタンスープ 清見オレンジ	牛乳、鶏肉、赤みそ、豚ひき肉	学校給食用米、米粉麦、砂糖 炒め油、てんぷん、ワンタンの皮 ごま油	にんにく、生姜、人参、キャベツ、玉ねぎ 小松菜、白菜、もやし、長ねぎ、にら 清見オレンジ	743 kcal 27.9 g 21.4 g
28 火			ごはん さばのカレー揚げ 野菜のごま和え かき玉汁	牛乳、さば、冷凍豆腐、たまご	学校給食用米、てんぷん、揚げ油 砂糖、白すりごま	生姜、小松菜、キャベツ、人参、長ねぎ えのきたけ	817 kcal 34.3 g 29.1 g
30 木			しょうゆラーメン たこじゃが フルーツミックス	牛乳、豚ひき肉、たこ、青のり	中華めん、炒め油、ごま油 じゃがいも、てんぷん、揚げ油	もやし、人参、長ねぎ、小松菜、玉ねぎ、白菜 粒コーン、にんにく、生姜、紅生姜、みかん缶 黄桃缶、パイナップル	804 kcal 31.8 g 23.4 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

	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	31.2	25.0
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も、毎日の給食が楽しみになるような、安全・安心で美味しい給食づくりに努めていきます。給食調理は、昨年度に引き続き「東洋食品」さんが行います。よろしくお願いいたします。



4月の給食目標 正しい食習慣を身に付けよう

