

# 令和8年度 5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
1 金	こどもの日 献立		中華おこわ 鶏肉の生姜焼き 中華サラダ りんごゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,アガー	学校給食用米,もち米,炒め油 ごま油,緑豆春雨(乾),砂糖 白ごま	長ねぎ,人参,玉ねぎ,冷凍グリーンピー 生姜,もやし,粒コーン,小松菜 りんごジュース	783 kcal 31.5 g 23.3 g
7 木			ごぼう入りドライカレー 揚げ芋サラダ 清見オレンジ	牛乳,豚ひき肉,大豆	学校給食用米,米粒麦,炒め油 小麦粉,油,じゃがいも,揚げ油	にんにく,生姜,ごぼう,人参,玉ねぎ マッシュルーム水煮,ピーマン,トマト缶 キャベツ,粒コーン,清見オレンジ	801 kcal 26.5 g 25.4 g
8 金			ごはん 魚のみそ煮のごソース 海藻サラダごま風味 けんちん汁	牛乳,ホキ,赤みそ,海藻ミックス 油揚げ,冷凍豆腐	学校給食用米,砂糖,でんぷん 油,里芋,炒め油,ごま	しめじ,えのきたけ,生姜,キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,人参,大根,ごぼう,長ねぎ	760 kcal 32.6 g 23.6 g
11 月	旬の食材 【よもぎ】		かき玉うどん 切り干し大根のサラダ 草だんご	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご きな粉	冷凍うどん,炒め油,でんぷん 油,砂糖,ごま油,上新粉,白玉粉	人参,長ねぎ,小松菜,しめじ,えのきたけ 白菜,切干し大根,粒コーン,よもぎ	742 kcal 30.0 g 21.7 g
12 火			わかめごはん ピーズコロケ 糸寒天のサラダ 吉野汁	牛乳,炊き込みわかめ,豚ひき肉 大豆(水煮缶詰),糸寒天,鶏肉 冷凍豆腐	学校給食用米,米粒麦,砂糖 じゃがいも,炒め油,小麦粉 ソフトパン粉,揚げ油,ごま油 でんぷん	人参,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,粒コーン 大根,長ねぎ,小松菜	800 kcal 27.8 g 23.9 g
13 水			ガーリックフランス 豚肉のデミグラスソース煮 チーズサラダ	牛乳,豚肉,ダイスチーズ	ソフトフランスパン,オリーブ油 バター,じゃがいも,炒め油,砂糖 小麦粉,油	にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,エリンギ トマトピューレ,生姜,冷凍グリーンピース キャベツ,小松菜,粒コーン,レモン(果汁)	735 kcal 27.4 g 35.3 g
14 木	旬の食材 【鯉】		こぎつねごはん 鯉の青のりソース 利休汁	牛乳,油揚げ,鯉,青のり 冷凍豆腐,赤みそ,白みそ	学校給食用米,米粒麦,砂糖 でんぷん,揚げ油,じゃがいも 炒め油,練りごま	生姜,小松菜,ごぼう,人参,大根,こんにゃく 長ねぎ	784 kcal 36.7 g 21.8 g
15 金			ごはん にしき卵のあんかけ 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,豚肉,油揚げ 白みそ	学校給食用米,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,ら,玉ねぎ,干し椎茸 ごぼう,糸こんにゃく,えのきたけ,小松菜 長ねぎ,大根	755 kcal 28.1 g 23.2 g
18 月	旬の食材 【ニューサマー オレンジ】		マーボー豆腐丼 鉄骨ごまサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,冷凍豆腐 ひじき	学校給食用米,米粒麦,炒め油 砂糖,でんぷん,ごま油 白すりごま,練りごま,油	生姜,にんにく,エリンギ,人参,ピーマン 長ねぎ,玉ねぎ,小松菜,切干し大根,枝豆 ニューサマーオレンジ	758 kcal 28.5 g 22.9 g
19 火	旬の食材 【たけのこ】		たけのこごはん ししゃもとせかまの磯辺揚げ みぞれ汁	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ せかまぼこ,ししゃも,豚肉 冷凍豆腐	学校給食用米,小麦粉,砂糖 小麦粉,白ごま,揚げ油,でんぷん	たけのこ水煮,人参,大根,長ねぎ,えのきたけ 小松菜	779 kcal 34.7 g 23.2 g
20 水	鉄分強化 メニュー		チリピーズドッグ クラムチャウダー カラフルサラダ	牛乳,豚ひき肉,大豆,ピザチーズ あさりむきみ(冷凍),ベーコン 調理用牛乳,粉チーズ	ミルクパン,炒め油,小麦粉 じゃがいも,生クリーム 砂糖	玉ねぎ,人参,にんにく,キャベツ,きゅうり 赤ピーマン,黄ピーマン	782 kcal 37.6 g 33.3 g
21 木			ごはん 糖のみそマヨネーズ焼き 磯和え にら玉汁	牛乳,鯖,白みそ,赤みそ,刻みのみり,冷 凍豆腐,たまご	学校給食用米,マヨネーズ,砂糖 でんぷん	小松菜,人参,もやし,粒コーン,にら,長ねぎ	745 kcal 34.3 g 24.2 g
22 金	旬の食材 【じゃがいも】		みそラーメン じゃがもちチーズ こんにゃくサラダ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,白みそ ピザチーズ,荳わかめ	中華めん,炒め油,じゃがいも でんぷん,揚げ油,ごま油,砂糖 白ごま	にら,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,きゅうり 糸こんにゃく,レモン(果汁)	794 kcal 30.2 g 28.5 g
25 月	旬の食材 【甘夏】		変わり親子丼 すったて汁 甘夏	牛乳,鶏肉,高野豆腐(細切り) たまご,大豆(水煮),豚肉 冷凍豆腐,白みそ	学校給食用米,米粒麦,炒め油 砂糖,でんぷん	玉ねぎ,エリンギ,人参,冷凍グリーンピース 大根,長ねぎ,小松菜,甘夏	797 kcal 36.2 g 24.4 g
26 火	9年 給食なし		ごはん 白身魚の甘酢だれ 野菜の生姜しょうゆ和え ごまキムチスープ	牛乳,ホキ,豚肉,冷凍豆腐,赤みそ 白みそ	学校給食用米,コーンスターチ 揚げ油,砂糖,でんぷん,炒め油 じゃがいも,白すりごま 練りごま	長ねぎ,にんにく,生姜,人参,小松菜 キャベツ,もやし,ごぼう,大根,白菜キムチ	780 kcal 32.6 g 21.5 g
27 水	9年 給食なし		ピロシキ ボルシチ ピーズサラダ	牛乳,豚ひき肉,豚肉,ベーコン 粉チーズ,大豆,青大豆,ひよこ豆	ミルクパン(柏),炒め油,でんぷん 小麦粉,ソフトパン粉,砂糖,バター 生クリーム,じゃがいも,油	玉ねぎ,人参,にんにく,かぶ,かぶ(葉) キャベツ,トマトピューレ,ピーツ缶 きゅうり,粒コーン	778 kcal 34.7 g 31.4 g
28 木	9年 給食なし		七穀ごはん 鶏つくね 小松菜のごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳,ひじき,鶏ひき肉,豆腐 白みそ,乾燥わかめ,油揚げ	学校給食用米,米粒麦,七穀米 炒め油,ごま油,ソフトパン粉 砂糖,でんぷん,白すりごま じゃがいも	長ねぎ,玉ねぎ,エリンギ,生姜,小松菜 白菜,人参	739 kcal 27.7 g 19.9 g
29 金	とれたて村 給食 【アスパラガス】		スパゲッティーきのごソース アスパラガスとツナのサラダ カフェオレゼリー	牛乳,豚ひき肉,粉チーズ ツナ油漬,アガー,調理用牛乳	スパゲッティー,油,炒め油 小麦粉,砂糖,生クリーム	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ 冷凍グリーンピース,マッシュルーム水煮 トマトピューレ,しめじ,アスパラガス 黄パプリカ	776 kcal 31.7 g 26.9 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	772	31.6	25.2
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4