

令和8年度 6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月	世界の料理 【タイ】		ガバオライス フォーのスープ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏ひき肉,大豆,鶏肉 プレーンヨーグルト	米,米粒麦,ごま油,砂糖,でんぷん 炒め油,ビーフン,はちみつ	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,にんにく 生姜,キャベツ,もやし,万能ねぎ,みかん缶 ハイン缶,黄桃缶	809 kcal 31.6 g 22.0 g
2火			冷やしごまだれうどん 青のりポテトビーンズ 茎わかめのサラダ	牛乳,豚肉,大豆,青のり 茎わかめ	冷凍うどん,練りごま,白ごま 砂糖,生クリーム,じゃがいも でんぷん,揚げ油,油	もやし,赤ピーマン,さやいんげん,生姜 にんにく,人参,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	739 kcal 32.6 g 30.5 g
3水			米粉パン エッグハッシュポテト マカロニスープ サイコロサラダ	牛乳,豚ひき肉,たまご ピザチーズ,ベーコン ひよこ豆	米粉パン,じゃがいも,炒め油 砂糖,シエルマカロニ,油 さつまいも	玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,粒コーン	747 kcal 37.2 g 30.5 g
4木	虫歯予防 デー		ごはん 鮭のレモンしょうゆ焼き 五目きんぴら 豚汁	牛乳,鮭,豚肉,冷凍豆腐,白みそ	米,ごま油,砂糖,炒め油 じゃがいも	レモン,ごぼう,人参,糸こんにゃく,れんこん さやいんげん,こんにゃく,大根,長ねぎ しめじ	721 kcal 36.6 g 16.6 g
5金	運動会 前日応援 メニュー		みそかつ丼 きのこ汁 メロン	牛乳,豚肉,ハ丁目みそ,赤みそ 油揚げ,冷凍豆腐	米,米粒麦,小麦粉,ソフトパン粉 揚げ油,砂糖,白すりごま,白ごま	キャベツ,舞茸,しめじ,えのきたけ,人参 長ねぎ,小松菜,メロン	812 kcal 34.2 g 21.8 g
6土	運動会		カレーライス キャロットサラダ 冷凍みかん	牛乳,豚肉,ダイスチーズ	米,米粒麦,じゃがいも,炒め油 バター,油,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,トマト缶 キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	815 kcal 27.9 g 24.0 g
9火			ごはん 小魚の南蛮漬け 五色和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳,にぎす,冷凍豆腐,白みそ 乾燥わかめ	米,でんぷん,揚げ油,砂糖 白ごま	長ねぎ,小松菜,人参,もやし,キャベツ 粒コーン	729 kcal 26.2 g 22.2 g
10水			ツナチーズドッグ コーンチャウダー 大豆サラダ	牛乳,ツナ油漬,ピザチーズ 鶏肉,調理用牛乳,大豆	コッペパン,炒め油,マヨネーズ じゃがいも,小麦粉,バター,油 生クリーム,砂糖,ごま油	玉ねぎ,クリームコーン,粒コーン,人参 セロリー,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン	758 kcal 31.1 g 36.5 g
11木	入梅 メニュー		いわしのひつまぶし風 さつま汁 あじさいゼリー	牛乳,いわし,刻みのり,豚肉 冷凍豆腐,白みそ,粉寒天	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油 砂糖,白ごま,炒め油,さつまいも	生姜,大根,人参,長ねぎ,小松菜,しめじ ぶどうジュース	840 kcal 27.4 g 28.9 g
12金	世界の料理 【イタリア】 【フランス】		アマトリチャーナ パイザンヌスープ パンブキンパイ	牛乳,ベーコン,粉チーズ 鶏肉,白いんげん	パンネマカロニ,オリーブ油 炒め油,じゃがいも,砂糖 生クリーム,パイ皮	玉ねぎ,にんにく,唐辛子,トマト缶,生姜 人参,かぶ,キャベツ,かぼちゃ	767 kcal 27.6 g 28.3 g
15月			高野豆腐のそぼろ丼 ごま豆乳みそ汁 甘夏	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐さざみ 油揚げ,豆乳,赤みそ	米,米粒麦,炒め油,砂糖 じゃがいも,練りごま,白ごま	人参,長ねぎ,玉ねぎ,生姜,冷凍グリーンピース 大根,こんにゃく,小松菜,甘夏	780 kcal 31.2 g 25.4 g
16火			ごはん めだいの西京焼き ちくさおひだし かき玉汁	牛乳,めだい,西京みそ,油揚げ 乾燥わかめ,冷凍豆腐,たまご	米,砂糖,炒め油,油,でんぷん	生姜,長ねぎ,小松菜,人参,糸こんにゃく えのきたけ	707 kcal 33.2 g 20.8 g
22月			塩バターラーメン 大豆とじゃこお芋のかりんとう 野菜の中華漬け	牛乳,豚肉,乾燥わかめ,大豆 かえりじゃこ	蒸し中華めん,炒め油,バター さつまいも,でんぷん,揚げ油 砂糖,白ごま,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,長ねぎ,人参,粒コーン にんにく,生姜,大根,きゅうり	756 kcal 27.3 g 27.8 g
23火			豚キムチ丼 パンサンスー 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,ロースハム,粉寒天 調理用牛乳	米,米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油 でんぷん,春雨(乾)	にんにく,生姜,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,キムチ にら,人参,もやし,きゅうり,みかん缶,黄桃缶 ハイン缶,缶汁	786 kcal 27.6 g 17.4 g
24水	鉄分強化 メニュー		フレンチトースト トマトシチュー あさりのカリッとサラダ	牛乳,たまご,調理用牛乳 豚肉,あさりむきみ(冷凍)	食パン,バター,砂糖,はちみつ 粉砂糖,炒め油,じゃがいも,油 小麦粉,でんぷん,揚げ油 ごま油	玉ねぎ,生姜,にんにく,トマト缶,人参 冷凍グリーンピース,マッシュルーム水煮 キャベツ,きゅうり,もやし	752 kcal 31.6 g 29.7 g
25木			ごはん あじフライ 糸寒天のサラダ 呉汁	牛乳,あじ,糸寒天,大豆(水煮) 冷凍豆腐,白みそ	米,小麦粉,ソフトパン粉 揚げ油,ごま油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,粒コーン,白菜 大根,長ねぎ,小松菜	771 kcal 32.9 g 20.7 g
26金	板橋ふれあい 農園会給食 【じゃがいも】		ごはん のりの佃煮 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 10品目のサラダ	牛乳,のり,豚ひき肉,冷凍生揚げ 乾燥ひしき,ひよこ豆	米,砂糖,じゃがいも,炒め油 でんぷん,白ごま,油	生姜,人参,こんにゃく,玉ねぎ,干し椎茸 だけのご水煮,冷凍グリーンピース,キャベツ きゅうり,大根,もやし,水菜,粒コーン 赤ピーマン,むき枝豆	796 kcal 29.9 g 22.3 g
29月	世界の料理 【中国】		中華丼 ビーフンソテー マラーカオ (中華風蒸しパン)	牛乳,豚肉,いか,うすら卵水煮 かまぼこ,調理用牛乳	米,米粒麦,炒め油,でんぷん ごま油,ビーフン,黒砂糖 クーキミックス,油	人参,エリンギ,生姜,白菜,キャベツ,小松菜 玉ねぎ,ピーマン	841 kcal 32.7 g 21.4 g
30火			コーンピラフ 白身魚のグラタン ABCスープ	牛乳,豚ひき肉,ホキ,調理用牛乳 粉チーズ,鶏肉	米,米粒麦,炒め油,マカロニ バター,小麦粉,油,生クリーム ソフトパン粉,じゃがいも ABCマカロニ	人参,マッシュルーム水煮,粒コーン 冷凍グリーンピース,玉ねぎ,生姜,キャベツ トマト缶	776 kcal 35.4 g 24.9 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

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	774	31.3	24.8
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4