

令和8年度 9月の献立

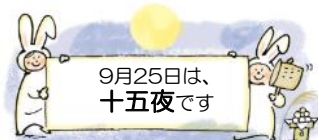


板橋区立上板橋第三中学校

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
2水	2学期 給食開始		カレーライス オニオンドレッシングサラダ ピーチヨーグルト	牛乳, 豚肉, プレーンヨーグルト	米, じゃがいも, 炒め油, バター 油, 小麦粉, 砂糖, はちみつ	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, トマト缶 キャベツ, 小松菜, もやし, 黄桃缶	861 kcal 28.4 g 24.5 g
3木			ごはん キムムッチ (韓国風ふりかけ) タツリタン (韓国風肉じゃが) 荳わかめのサラダ	牛乳, のり, 鶏肉, くきわかめ	米, 白ごま, ごま油, 砂糖 じゃがいも, 油	にんにく, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, 糸こんにゃく えのきたけ, 生姜, 万能ねぎ, きゅうり キャベツ	741 kcal 25.0 g 19.5 g
4金	沖縄県 郷土料理		ジュシー いかの沖縄風天ぷら ゴーヤとツナの和え物 パイナップル	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 刻み昆布 いか, 乾燥わかめ, ツナ油漬 かつお節	米, 炒め油, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖 ごま油	人参, ごぼう, エリンギ, ゴーヤ, もやし パイン缶	757 kcal 33.0 g 25.0 g
7月			チンジャオロース丼 じゃがもちスープ アセロラゼリー	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 粉寒天	米, 炒め油, 砂糖, でんぷん ごま油, じゃがいも	たけのこ水煮, ピーマン, 赤ピーマン, 玉ねぎ にんにくの芽, にんにく, 生姜, 人参, 小松菜 しめじ, アセロラジュース	788 kcal 27.1 g 17.7 g
8火			ごま豆乳担々麺 キャラメルハニーポテト こんにゃくサラダ	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 豆乳, 赤みそ	むし中華めん, ごま油, 練りごま さつまいも, 揚げ油, 三温糖 はちみつ, バター, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, たけのこ水煮, 玉ねぎ, 長ねぎ チンゲンサイ, もやし, 人参, こんにゃく, 大根 きゅうり, 粒コーン	839 kcal 28.5 g 30.2 g
9水	重陽の節句		ごはん 鮭の照り焼き 菊花和え 豚汁	牛乳, 鮭, 豚肉, 冷凍豆腐, 白みそ	米, 砂糖, 炒め油, じゃがいも	人参, 小松菜, キャベツ, もやし, 菊のり ごぼう, こんにゃく, 大根, 長ねぎ, しめじ	708 kcal 36.9 g 15.7 g
10木			ごはん 生揚げ入り酢鶏 スーミータン (中華風ソーミン) 冷凍みかん	牛乳, 鶏肉, 冷凍生揚げ, たまご	米, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも 炒め油, 砂糖, ごま油, 白ごま	生姜, 人参, ピーマン, 玉ねぎ, たけのこ水煮 干し椎茸, 粒コーン, 長ねぎ, ほうれんそう 冷凍みかん	889 kcal 31.8 g 27.4 g
11金	とれたて村 給食 【しめじ】		えびときのこのクリームライス ピーンズサラダ	牛乳, むきえび, 鶏肉, 調理用牛乳 大豆, 青大豆, ひよこ豆	米, バター, 炒め油, 小麦粉, 油 生クリーム, 砂糖	人参, 玉ねぎ, しめじ, きゅうり, 粒コーン, 梨	788 kcal 27.2 g 25.4 g
14月			高野豆腐入り親子丼 呉汁 ぶどう	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, さだ たまご, 大豆水煮, 冷凍豆腐 白みそ	米, 炒め油, 砂糖, でんぷん, 里芋	玉ねぎ, エリンギ, 人参, 冷凍グリーンピース 白菜, 大根, 長ねぎ, 巨峰	795 kcal 34.9 g 23.8 g
15火	8年生 職場体験 (給食なし)		わかめごはん メヒカリの磯辺揚げ 野菜のごま和え 沢煮鮎	牛乳, 炊き込みわかめ, メヒカリ 青のり, 豚肉, 油揚げ	米, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖 白すりごま, でんぷん	小松菜, キャベツ, 人参, ごぼう, 大根 糸こんにゃく, 長ねぎ, えのきたけ	763 kcal 32.5 g 23.3 g
16水	8年生 職場体験 (給食なし)		セルフ照り焼きチキンバーガー マンハッタンクラムチャウダー コールスローサラダ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン あさりむきみ, 粉チーズ	ミルクパン (柏), 砂糖, でんぷん 炒め油, じゃがいも, 油	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参, キャベツ トマトジュース, トマト缶, きゅうり	702 kcal 34.0 g 27.6 g
17木	8年生 職場体験 (給食なし)		ごはん 鯖の薬味しょうゆ焼き さつまいも入りサラダ かき玉汁	牛乳, さわら, かつお節 乾燥わかめ, 冷凍豆腐, たまご	米, ごま油, さつまいも, 揚げ油 油, 砂糖, 白ごま, でんぷん	にんにく, 生姜, 長ねぎ, 白菜, きゅうり 人参, えのきたけ	762 kcal 34.2 g 25.0 g
18金	ブック メニュー		チリピーンズライス ★りっちゃんサラダ	牛乳, 豚ひき肉, ひよこ豆, 大豆 ロースハム, 刻み昆布, かつお節	米, 炒め油, じゃがいも, 砂糖 でんぷん, 油	玉ねぎ, 人参, トマト缶, にんにく, キャベツ トマトピューレ, きゅうり, 粒コーン りんご	751 kcal 26.0 g 19.5 g
24木	鉄分強化 メニュー		生揚げのおろしあんかけ丼 五目みそ汁 黒みつ寒天	牛乳, 冷凍生揚げ, 豚肉 油揚げ, 白みそ, 粉寒天 きな粉	米, 炒め油, 砂糖, でんぷん, ごま油 じゃがいも, 黒みつ	人参, 小松菜, 長ねぎ, 玉ねぎ, しめじ, 大根	831 kcal 31.7 g 23.7 g
25金	十五夜 献立		きつねうどん ごまドレッシングサラダ お月見団子	牛乳, 豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, 炒め油, でんぷん 砂糖, 練りごま, 白ごま, 油 白玉粉, 上新粉	人参, 長ねぎ, 白菜, 小松菜, えのきたけ しめじ, きゅうり, キャベツ, もやし, 粒コーン かぼちゃ	781 kcal 33.1 g 26.7 g
28月			ごはん 白身魚の黒酢ソース 海藻サラダ のっぺい汁	牛乳, 白身魚, 海藻ミックス 冷凍豆腐	米, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, 油 里芋	長ねぎ, にんにく, 生姜, キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, 人参, こんにゃく, 大根	773 kcal 30.1 g 24.0 g
29火			ごまごはん ひじき入り卵焼き 五色和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳, ひじき, 鶏ひき肉, たまご 冷凍豆腐, 乾燥わかめ, 白みそ	米, 白ごま, 砂糖, 炒め油	玉ねぎ, 人参, 小松菜, もやし, キャベツ 粒コーン, 長ねぎ	720 kcal 28.9 g 20.7 g
30水			ピザトースト ポテトのポタージュ フライピーンズサラダ	牛乳, ロースハム, ピザチーズ ベーコン, 調理用牛乳, 大豆	食パン, 炒め油, じゃがいも 小麦粉, バター, 油, 生クリーム でんぷん, 揚げ油, 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, キャベツ きゅうり, 赤ピーマン	722 kcal 31.1 g 30.0 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

9月の給食目標
偏食をなくそう



	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	776	30.8	24.2
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4