

令和8年度 10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
5月	世界の料理 【中国】		ホイコーロー丼 むらくもスープ シャインマスカット	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏ひき肉 冷凍豆腐、たまご	米、炒め油、砂糖、でんぷん	にんにく、生姜、人参、キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ ピーマン、小松菜、シャインマスカット	741 kcal 30.3 g 20.6 g
6火			梅しそじゃこごはん 肉豆腐 切り干し大根のサラダ オレンジゼリー	牛乳、ちりめんじゃこ 冷凍焼き豆腐、豚肉、アガー	米、炒め油、砂糖、でんぷん、油 ごま油	梅しそ、人参、長ねぎ、玉ねぎ、糸こんにゃく さやいんげん、切干し大根、粒コーン 小松菜、オレンジジュース	784 kcal 31.4 g 19.7 g
7水			ごはん 魚のチリソース 中華サラダ トックスープ	牛乳、シロイトタラ、ベーコン	米、でんぷん、揚げ油、ごま油 砂糖、緑豆春雨(乾)、白ごま トック	生姜、人参、玉ねぎ、にんにく、もやし 粒コーン、小松菜、えのきたけ、しめじ、長ねぎ	777 kcal 28.7 g 20.6 g
8木	目の愛護 デー献立 (10/10)		ビーンズピラフ 秋味ポトフ ブルーベリーマフィン	牛乳、鶏ひき肉、むきえび、大豆 豚肉、ウィンナー、調理用牛乳 たまご	米、炒め油、さつまいも、小麦粉 砂糖、バター	玉ねぎ、人参、ピーマン、セロリ、かぶ エリンギ、白菜、生姜、冷凍ブルーベリー	753 kcal 27.8 g 21.8 g
9金	とれたて村 給食 【にんにく】		ガーリックフランス ハンガリーシチュー チーズサラダ	牛乳、豚肉、金時豆、ダイスチーズ	ソフトフランスパン、バター オリーブ油、炒め油、じゃがいも 油、小麦粉、砂糖	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン 人参、トマトピューレ、マッシュルーム水煮 キャベツ、小松菜、粒コーン、レモン(果汁)	728 kcal 28.4 g 35.0 g
13火	鉄分強化 メニュー		四川豆腐丼 鉄骨ごまサラダ	牛乳、冷凍生揚げ、豚ひき肉、大豆 赤みそ、ひじき	米、炒め油、砂糖、でんぷん 白すりごま、練りごま、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸 だけのこ水煮、小松菜、切干し大根 むき枝豆、梨	800 kcal 31.0 g 26.6 g
14水			あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ ぶどう	牛乳、豚肉、うすら卵水煮 いか、大豆、青のり	蒸し中華めん、炒め油、でんぷん ごま油、じゃがいも、揚げ油	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、小松菜、エリンギ、巨峰	743 kcal 34.8 g 24.8 g
15木			ごはん さばのおろしポン酢かけ 磯和え 利休汁	牛乳、刻みのり、冷凍豆腐、赤みそ 白みそ	米、砂糖、じゃがいも、炒め油 練りごま	大根、レモン(果汁)、小松菜、人参、もやし 粒コーン、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	770 kcal 33.6 g 25.6 g
16金			ごはん 鶏の唐揚げ おかか入りサラダ けんちん汁	牛乳、鶏もも肉、かつお節 油揚げ、冷凍豆腐	米、砂糖、でんぷん、揚げ油、油 ごま油、里芋、炒め油	生姜、キャベツ、人参、きゅうり、粒コーン 大根、ごぼう、しめじ、長ねぎ	832 kcal 31.5 g 31.2 g
17土	文化発表会		ハヤシライス サイコロサラダ ホワイトゼリー	牛乳、豚肉、ひよこ豆、粉寒天 調理用牛乳	米、油、小麦粉、炒め油、砂糖 さつまいも、デミグラスソース 乳酸菌飲料	にんにく、生姜、玉ねぎ、マッシュルーム水煮 人参、しめじ、きゅうり、粒コーン、みかん缶	831 kcal 26.6 g 21.5 g
20火			さんまのひつまぶし風 さつま汁 海藻サラダ	牛乳、さんま、刻みのり、豚肉 冷凍豆腐、白みそ、海藻ミックス 油揚げ	米、でんぷん、揚げ油、砂糖、白ごま 炒め油、さつまいも、油	生姜、大根、人参、長ねぎ、小松菜、しめじ キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	847 kcal 29.1 g 32.8 g
21水	ブック メニュー		フレンチトースト 肉団子スープ ツナサラダ	牛乳、たまご、調理用牛乳 豚ひき肉、絹ごし豆腐 ひよこ豆、ツナ油漬	食パン、バター、砂糖、はちみつ 粉砂糖、でんぷん、炒め油、油 小麦粉、じゃがいも	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、トマト缶 マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり 粒コーン	728 kcal 29.4 g 31.9 g
22木	世界の料理 【台湾】		魯肉飯(ルーローハン) こんにゃくサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳、豚肉、茭わかめ	米、炒め油、三温糖、でんぷん ごま油、油、砂糖、白ごま 白玉団子	生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、だけのこ水煮 長ねぎ、みつば、粒コーン、きゅうり 糸こんにゃく、レモン(果汁)、パイナップル みかん缶、黄桃缶、ナタデココ	792 kcal 25.7 g 18.3 g
23金	十三夜 献立 & 秋田県の料理		栗ごはん 白身魚とししゃもの南蛮漬け きりたんぼ汁	牛乳、トロニシン、ししゃも 鶏肉	もち米、米、むき栗、でんぷん 揚げ油、砂糖、きりたんぼ	玉ねぎ、人参、ごぼう、しらたき、長ねぎ しめじ、白菜、小松菜、生姜	793 kcal 29.5 g 20.8 g
26月			ごはん にしき卵のあんかけ じゃがいも入りきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、たまご、豚肉、冷凍豆腐 乾燥わかめ、白みそ	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、にら、玉ねぎ 干し椎茸、ごぼう、糸こんにゃく、長ねぎ	752 kcal 28.7 g 23.4 g
27火	熊本県の 料理		キムチチャーハン ジャンボぎょうざ 太平燕(タイピーエン)	牛乳、豚肉、豚ひき肉、むきえび うすら卵水煮	米、炒め油、ごま油、餃子の皮 小麦粉、揚げ油、緑豆春雨(乾)	長ねぎ、人参、キムチ、冷凍グリーンピース キャベツ、にら、にんにく、生姜、白菜、きくらげ	770 kcal 32.1 g 27.0 g
28水	山形県の 料理		ごはん 鮭のゆずしょうゆ焼き 小松菜のごま和え 芋煮	牛乳、鮭、白みそ、豚肉 冷凍生揚げ	米、砂糖、白すりごま、炒め油 里芋	ゆず、小松菜、白菜、人参、こんにゃく、長ねぎ 大根、ごぼう	737 kcal 36.9 g 17.1 g
29木	ハロウィン 献立 (10/31)		スパゲッティーカレービーンズ マゼドアンサラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ クリームチーズ、たまご 調理用牛乳	スパゲッティ、油、炒め油、砂糖 小麦粉、じゃがいも、生クリーム	玉ねぎ、人参、にんにく、冷凍グリーンピース きゅうり、粒コーン、かぼちゃ	860 kcal 31.5 g 39.1 g
30金	8年 給食なし		ひじきピラフ 洋風春巻き クラムチャウダー	牛乳、鶏肉、ひじき、ウィンナー 豚ひき肉、あさりむきみ(冷凍) ベーコン、調理用牛乳、粉チーズ	米、炒め油、春巻きの皮(生) 小麦粉、揚げ油、じゃがいも 油、生クリーム	玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、小松菜 にんにく、生姜、セロリ	832 kcal 31.5 g 36.9 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

10月の給食目標
主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう



	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	783	30.4	26.0
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4