



令和8年

9月

献立表

板橋区立赤塚第三中学校

	献立		材 料 名			栄養量		
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1日 (火) 始業式 給食なし								
2 水	チキンカレーライス 海藻サラダ くだもの (ぶどう)	○	米、じゃがいも、油、 ★小麦粉、★バター、油、 ★白ごま、砂糖、ごま油	★牛乳、鶏肉、 海藻ミックス	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、 人参、キャベツ、粒コーン缶、 きゅうり、ぶどう	777	24.0	24.6
3 木	夏野菜のあんかけご飯 小魚のピリ辛揚げ ごまあえ	○	米、ごま油、でんぶん、 米粉、揚げ油、砂糖、 ★練りごま、★白ごま	★牛乳、鶏肉、★油揚げ、 ★たまご、ししゃも	生姜、にんにく、冬瓜、玉葱、 粒コーン缶、★枝豆、★トマト、 人参、★もやし、青菜	848	38.6	27.9
4 金	しらすのチーズトースト かぼちゃのシチュー カリカリソイサラダ	○	★食パン、マヨネーズ (卵不使用)、 ★小麦粉、★バター、油、 砂糖、でんぶん、揚げ油	★牛乳、★ピザチーズ、 しらす干し、あおのり、 鶏肉、★調理用牛乳、 ★豆乳、★大豆	にんにく、玉葱、人参、グリーン豆、 かぼちゃ、キャベツ、水菜	776	34.9	35.7
7 月	鶏肉のアジアンライス 鮭のマヨネーズ焼き 豆苗と卵の中華スープ	○	米、ごま油、 マヨネーズ (卵不使用)、 でんぶん	★牛乳、鶏肉、鮭切り身、 白みそ、鶏肉、★豆腐、 生わかめ、★たまご	にんにく、生姜、玉葱、人参、赤ピーマン、 黄ピーマン、冷凍グリーンピース、 ★トマト、トウモロコシ	756	38.9	24.0
8 火	いなり寿司風混ぜごはん ひき肉入りの卵焼き 竹輪入りすまし汁 くだもの (メロン)	○	米、砂糖、★白ごま、 じゃがいも、油、ごま油	★牛乳、★油揚げ、ひじき、 豚ひき肉、★たまご、鶏肉、 白ちくわ	人参、干し椎茸、さやいんげん、 玉葱、こんにゃく、えのきたけ、 大根、青菜、★メロン	801	35.3	26.9
9 水	長野県駒ヶ根市産しめじ入り 和風スープパグッティ パリパリポテトと野菜のサラダ おからのかぼちゃマフィン	○ 	★スパゲッティ、油、 ★バター、でんぶん、砂糖、 じゃがいも、揚げ油、 ★薄力粉、マギーリン (乳不使用)	★牛乳、豚肉、ベーコン、 ★いか、刻みのり、生わかめ、 ★おから、★たまご、★豆乳	玉葱、人参、しめじ、キャベツ、大根、 水菜、生姜、にんにく、粒コーン缶、 きゅうり、かぼちゃ	767	32.0	27.4
10 木	ごはん 魚の香焼き もやしと小松菜の和え物 じゃがいもと冬瓜のそぼろ煮	○	米、でんぶん、砂糖、 ★白ごま、ごま油、 じゃがいも、油	★牛乳、さば切り身、 鶏ひき肉	生姜、にんにく、★もやし、人参、 小松菜、冬瓜、玉葱、 たけのこ水煮、糸こんにゃく	732	23.8	13.2
11 金	きな粉トースト デミグレートマトシチュー 揚げワンタン入りサラダ	○	★食パン、マギーリン (乳不使用)、 砂糖、油、★バター、 じゃがいも、赤ごらめ、 ★小麦粉、油、油、 ★ワンタンの皮、揚げ油	★牛乳、★きな粉、 鶏肉、生わかめ	セロリ、にんにく、玉葱、人参、 マッシュルーム水煮、トマト、 キャベツ、粒コーン缶、大根、生姜	753	27.8	36.7
14 月	十和田バラ焼き丼 せんべい汁 きゅうりともやしのピリカラ	○ 	米、油、はちみつ、砂糖、 でんぶん、油、 ★汁用かやきせんべい、 ごま油、★白ごま	★牛乳、豚ばら肉、 豚肉、鶏肉	玉葱、人参、白菜、★りんご、にんにく、 生姜、ごぼう、糸こんにゃく、大根、 干し椎茸、えのきたけ、長葱、青菜、 きゅうり、★もやし	795	30.1	24.4
15 火	ごまだしうどん 大豆とポテトのカレー揚げ くだもの (なし)	○ 	★うどん、砂糖、★練りごま、 ★白ごま、でんぶん、 じゃがいも、揚げ油	★牛乳、豚肉、 赤みそ、★大豆	きゅうり、キャベツ、 人参、★梨	783	34.1	26.4
16 水	ココアパン エビ入りグラタン トマトとたまごのスープ	○	★ココアパン、★マカロニ、 ★小麦粉、★バター、油、 ★ソフトパン粉、じゃがいも	★牛乳、鶏肉、★むきえび、 ★調理用牛乳、★豆乳、 ★ピザチーズ、ベーコン、 ★たまご	玉葱、人参、★トマト、青菜	772	34.4	31.2
17 木	チリビーンズライス ごまドレッシング野菜サラダ オレンジゼリー	○	米、油、じゃがいも、 砂糖、★練りごま、 ★白ごま	★牛乳、豚ひき肉、 ★大豆、アガー	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、 マッシュルーム水煮、トマトジュース、 トマト、キャベツ、小松菜、 きゅうり、粒コーン缶、オレンジジュース	812	30.8	22.7
18 金	ごはん・のりの佃煮 魚のバターしょうゆ焼 お浸し みそ汁	○	米、砂糖、★バター、 でんぶん、じゃがいも	★牛乳、のり、カレイ切り身、 ★豆腐、赤みそ、白みそ	キャベツ、青菜、★もやし、 人参、こんにゃく、大根、長葱	754	31.6	12.5
21日 (月) 敬老の日								
22日 (火) 国民の休日								
23日 (水) 秋分の日								
24 木	ターメリックライス ポボティ ボイキ	○ 	米、★バター、★生パン粉、 ★アーモンド、じゃがいも、 油	★牛乳、豚ひき肉、 ★調理用牛乳、★たまご、 鶏肉、ベーコン、 ウィンナー	にんにく、生姜、玉葱、人参、 キャベツ、赤パプリカ、ズッキーニ	779	31.8	28.7
25 金	こぎつねごはん いかの香味焼 竹輪と水菜のすまし汁 白玉の黒蜜きなこがけ	○ 	米、もち米、砂糖、ごま油、 白玉団子、黒砂糖	★牛乳、★油揚げ、 鶏ひき肉、★いか切り身、 白みそ、白ちくわ、 生わかめ、★きな粉	人参、生姜、さやいんげん、 にんにく、長葱、白菜、大根、水菜	752	36.9	17.2
28 月	五目あんかけ焼きそば 野菜サラダ 大学いも	○	★中華めん、油、でんぶん、 ごま油、砂糖、さつまいも、 揚げ油、水あめ、★黒ごま	★牛乳、豚肉、★いか、 ★うずら卵	生姜、にんにく、玉葱、たけのこ水煮、 白菜、さくらげ、干し椎茸、人参、 長葱、小松菜、キャベツ、 きゅうり、★もやし	794	32.9	21.6
29 火	舞茸ごはん いわしのごま揚げ 肉豆腐	○	米、もち米、★小麦粉、 ★黒ごま、★白ごま、 でんぶん、揚げ油、★車麴、 油、三温糖	★牛乳、豚肉、★油揚げ、 いわし開き、★冷凍豆腐	生姜、舞茸、小松菜、人参、 糸こんにゃく、えのきたけ、玉葱、 白菜、長葱、水菜	895	45.5	31.4
30 水	ホットピザサンド イタリアンドレッシングサラダ 白いんげん豆のクリームスープ くだもの (ぶどう)	○	★ショートニングパン、 油、砂糖、油、じゃがいも	★牛乳、ベーコン、 ★ピザチーズ、鶏肉、 白いんげん、★調理用牛乳、 白いんげん豆ペースト、 ★豆乳	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、 キャベツ、きゅうり、人参、 粒コーン缶、グリーン豆、ぶどう	754	31.7	34.2
※学校行事などの関係で、献立や食材を一部変更する場合があります。 ※9日はとれたて村から届く、長野県駒ヶ根市産「しめじ」を使用します						区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
						9月平均	783	33.1
						板橋区中学校食事摂取基準	772～882	26.9～41.5