

令和8年



3月 献立表



板橋区立 高島第一中学校

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
2日	3日	4日	5日	6日
わかめごはん 野菜のうま煮 りんご 9年給食なし	＜ひな祭りの行事食＞ ごもく 五目ちらし寿司 さかな 魚(さわら)の西京みそ焼き ぶたにく 豚肉ともずくのかきたま汁	＜とれたて村給食(ごぼう)＞ ジャージャン丼 【鉄分強化献立】 とれたて村 ごぼうチップサラダ オレンジゼリー <small>鉄強化キャラクター「鉄ちゃん」</small>	主食リクエスト第1位 味噌ラーメン 小魚(ニギス)のカレー揚げ パイン缶	学習発表会 ～合唱コンクール～ ハニートースト コーンクリームシチュー いちご
9日	10日	11日	12日	13日
ハムピラフ 白身魚(ホキ)のミモザ焼き ABCマカロニスープ	ごはん おろしハンバーグ 粉ふき芋 丸ごとわかめスープ	ごま揚げパン ワンタンスープ いよかん	チキンライス 野菜スープ チョコレートケーキ デザートリクエスト第1位	ごはん ミックスフライ (いかフライと一口カツ) ゆでキャベツ みそ汁
☆☆☆ 板橋区残菜調査 (3/9～3/13) 残さずおいしくいただきましょう! ☆☆☆				
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん さばの韓国風焼き トック	＜卒業祝い献立＞ せきはん 赤飯 主菜リクエスト第1位 鶏の唐揚げ おひたし 祝なるとのすまし汁 いちごのアイス	くろざとう 黒砂糖パン とうふ 豆腐のミートグラタン かぶときゃべつのスープ煮 9年給食なし	卒業式 Congratulations on your graduation!	春分の日
23日	24日			
スパゲッティ あけぼのソース じゃがいものハニーサラダ 黄桃缶(ハーフ) 9年給食なし	あぶたま丼 ごま酢あえ せとか 9年給食なし	修了式 	マークは、 リクエストメニューです!	

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。



9年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。



「食」という文字は、「人を良くする」と書きます。

毎日の食事を大切にして、健康で元気な生活を送ってください。

高一中の給食のことを、ぜひ忘れないでください!



♪マークは、リクエストアンケート第1～3位メニュー
 ・リクエストの多かったメニューです。
 お楽しみに！

令和8年3月分献立表



板橋区立高島第一中学校

日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		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	
2月	わかめごはん 野菜のうま煮 りんご	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 ★うすら卵水煮	米 米粒麦 白ごま じゃがいも でんぷん 揚げ油 炒め油 砂糖	人参 生姜 玉葱 干し椎茸 さやいんげん ★りんご	785 kcal 25.6 g 22.2 g
3火	<ひな祭りの行事食> 五目ちらし寿司 菜の花添え 魚(さわら)の西京味噌焼き 豚肉ともすくのかきたま汁	牛乳 ★油揚げ さわら 白みそ(甘) 豚肉 ★豆腐 もすく ★たまご	米 米粒麦 砂糖 白ごま でんぷん	人参 たけのこ水煮 干し椎茸 かんぴょう 菜の花 大根 白菜 えのきたけ 長葱 小松菜	762 kcal 35.9 g 24.1 g
4水	<とれたて村給食(ごほう)・鉄分強化献立> ジャージャン丼【鉄分強化献立】 とれたて村ごほうチップサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 ★大豆 赤みそ(甘) 粉雪天	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 揚げ油	生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 人参 たけのこ水煮 長葱 にら ごほう キャベツ 小松菜 粒コーン缶 オレンジジュース みかん缶	785 kcal 28.1 g 22.2 g
5木	♪味噌ラーメン 小魚(ニギス)のカレー揚げ パン缶	牛乳 豚ひき肉 豚ばら肉 白みそ(辛) 赤みそ(辛) ★ニギス	蒸し中華めん ごま油 白ごま 炒め油 でんぷん 薄力粉 揚げ油	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ ★もやし にら 粒コーン缶 長葱 ★パン缶	769 kcal 32.8 g 26.6 g
6金	ハニートースト コーンクリームシチュー ♪いちご	牛乳 鶏肉 白いんげん 調理用牛乳	食パン はちみつ ソフトマーガリン 炒め油 じゃがいも 油 バター 小麦粉 生クリーム	玉葱 人参 マッシュルーム水煮 粒コーン缶 クリームコーン缶 ブロッコリー いちご	755 kcal 27.0 g 31.2 g
9月	ハムピラフ 白身魚(ホキ)のミモザ焼き ♪ABCマカロニスープ	牛乳 ホンレスハム ホキ ★たまご 豚肉	米 米粒麦 バター 炒め油 マヨネーズ(卵不使用) ABCマカロニ	玉葱 人参 ピーマン パセリ キャベツ 粒コーン缶	768 kcal 32.9 g 25.9 g
10火	ごはん ♪おろしハンバーグ 粉ふき芋 ♪丸ごとわかめスープ	牛乳 豚ひき肉 調理用牛乳 ★たまご 豚肉 ★豆腐 くわがめ 生わかめ めかぶわかめ	米 米粒麦 炒め油 生パン粉 砂糖 じゃがいも でんぷん	玉葱 人参 大根 生姜 パセリ たけのこ水煮 えのきたけ 長葱	801 kcal 33.2 g 23.8 g
11水	ごま揚げパン ワンタンスープ いよかん	牛乳 豚肉	ショートニングパン 揚げ油 白すりごま 砂糖 油 ウェーブワンタン ごま油	玉葱 人参 ★もやし 干し椎茸 長葱 チンゲンサイ 生姜 いよかん	759 kcal 26.9 g 33.5 g
12木	チキンライス 野菜スープ ♪チョコレートケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン ★たまご 調理用牛乳	米 米粒麦 炒め油 バター 薄力粉 グラニュー糖 ★コティンガ フォルト 粉砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム水煮 ピーマン トマトペースト 粒コーン缶 キャベツ 小松菜	827 kcal 25.7 g 28.4 g
13金	ごはん ミックスフライ(いかフライと一口カツ) ゆでキャベツ みそ汁	牛乳 ★いか 豚モモ肉 ★たまご ★豆腐 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 米粒麦 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 揚げ油 じゃがいも	キャベツ 大根 人参 白菜 長葱 小松菜	799 kcal 36.1 g 21.9 g
16月	ごはん さばの韓国風焼き トック	牛乳 さば 鶏肉、たまご	米 米粒麦 三温糖 白ごま トック 油 でんぷん	にんにく 生姜 長葱 白菜 人参 ★だいずもやし 小松菜	776 kcal 34.2 g 26.3 g
17火	<卒業祝い献立> 赤飯 ♪鶏の唐揚げ おひたし 祝なるとのすまし汁 ♪いちごのアイス	牛乳 ささげ 鶏もも肉 ソフト削り 鶏肉 ★豆腐 祝なると いちごアイス	米 もち米 黒ごま でんぷん 揚げ油	生姜 にんにく 白菜 ★もやし 人参 小松菜 大根 みつば	856 kcal 34.4 g 25.9 g
18水	黒砂糖パン 豆腐のミートグラタン かぶときゃべつのスープ煮	牛乳 ★冷凍豆腐 豚ひき肉 ★大豆ミート ピザチーズ 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン 炒め油 油 じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 トマトピューレ キャベツ かぶ ブロッコリー	756 kcal 37.3 g 28.8 g
19木 20金	*** 第49回 卒業式 ***				
春分の日					
23月	スパゲッティあけぼのソース じゃがいものハニーサラダ 黄桃缶(ハーフ)	牛乳 豚肉 ベーコン ★むきえび ピザチーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター 生クリーム じゃがいも 揚げ油 はちみつ 白ごま	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり 黄桃缶	768 kcal 31.1 g 26.3 g
24火	あぶたま丼 ごま酢あえ せとか	牛乳 鶏肉 ★たまご ★油揚げ	米 米粒麦 砂糖 でんぷん 白ごま 練りごま	玉葱 人参 さやいんげん 白菜 小松菜 せとか	796 g 30.6 g 26.2 g
25水	修了式				

※飲み物は、毎日牛乳です。
 ※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※アレルギー対応食品★

毎月19日は食育の日です。



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月平均	784	31.5
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

