

令和7年1月献立表

板橋区立高島第三中学校

日	曜日	こ ん だ て	材 料 名			栄 養 量				
			主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)		
8	水	始業式(給食なし)								
9	木	冬野菜うどん 🍌ポテトのチーズ焼き 🍌フルーツヨーグルト 🍌牛乳	🍌牛乳、鶏肉、なると、たまご、★ベーコン、🍌ピザチーズ、🍌プレーンヨーグルト	うどん、油、炒め油、里芋、でんぶ、ん、じゃがいも	人参、大根、干し椎茸、かぶ、小松菜、長葱、玉葱、黄桃缶、パイナップル、りんご(缶詰)	785	32.7	26.1		
10	金	🍌🍌ねりごまトースト 🍌ハンガリーシチュー 🍌ビーンズサラダ 🍌牛乳	🍌牛乳、★豚肉、🍌ピザチーズ、ひよこ豆	🍌食パン、ソフトマーガリン、グラニュー糖、🍌白すりごま、🍌練りごま、炒め油、じゃがいも、油、🍌バター、小麦粉、砂糖	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参、ポイルトマト、キャベツ、粒コーンレトルト、きゅうり	801	29.1	39.2		
13	月	成人の日								
14	火	🍌昆布ごはん 🍌さんがやきのっぺい汁 🍌牛乳	🍌牛乳、刻み昆布、鶏肉、油揚げ、トピウオミンチ、★豚ひき肉、赤みそ(辛)、豆腐	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、🍌白ごま、でんぶ、ん、油	人参、生姜、長葱、大根、ごぼう、小松菜	755	35.1	25.6		
15	水	🍌ココアコッペパン 🍌チキングラタン 🍌キャベツと卵のスープ 🍌牛乳	🍌牛乳、鶏肉、★調理用牛乳、豆乳、★ピザチーズ、🍌ベーコン、たまご	🍌ココアパン、マカロニ、炒め油、じゃがいも、小麦粉、🍌バター、油、ソフトパン粉、でんぶ、ん	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、セロリー、キャベツ	768	31.1	33.8		
16	木	ごはん 🍌魚のちゃんちゃん焼き 🍌さつま汁 🍌ブルー 🍌牛乳	🍌牛乳、生鮭60g、白みそ(甘)、鶏肉、赤みそ(辛)、白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、🍌バター、砂糖、さつまいも	人参、玉葱、キャベツ、もやし、大根、小松菜、ブルー	798	31.7	21.2		
17	金	🍌みそラーメン 🍌大豆とポテトのフライ 🍌りんご 🍌牛乳	🍌牛乳、★豚肉、赤みそ(辛)、白みそ(辛)、大豆	中華めん、油、炒め油、ごま油、🍌バター、でんぶ、ん、じゃがいも、揚げ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、白菜、もやし、にら、粒コーンレトルト、長葱、🍌りんご	765	34.8	23.7		
20	月	ごぼうピラフ 🍌魚のマスタード焼き 🍌ポテたまトマトスープ 🍌牛乳	🍌牛乳、鶏肉、くろむつ60g、★豚肉、たまご	学校給食用無洗米、炒め油、🍌白ごま、じゃがいも、でんぶ、ん	人参、ごぼう、マッシュルーム水煮、粒コーンレトルト、長葱、ピーマン、生姜、にんにく、セロリー、玉葱、ポイルトマト、小松菜	759	36.7	25.0		
21	火	ソースカツ丼 🍌ゆで野菜のごま和え 🍌大根のみそ汁 🍌牛乳	🍌牛乳、★豚ひれ30g、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、小麦粉、生パン粉、ソフトパン粉、揚げ油、三温糖、砂糖、ごま油、🍌白すりごま	キャベツ、小松菜、もやし、玉葱、大根、えのきたけ、人参	766	32.4	22.0		
22	水	🍌🍌パプリカライスのホワイトソースがけ 🍌コールスローサラダ 🍌りんごゼリー 🍌牛乳	🍌牛乳、🍌むきえび、鶏肉、🍌ピザチーズ、🍌調理用牛乳、アガー	学校給食用無洗米、米粒麦、🍌バター、炒め油、小麦粉、油、🍌生クリーム、砂糖	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり、りんごジュース	801	26.1	29.0		
23	木	🍌ツナ人参ごはん 🍌中華風卵焼き 🍌ワンタンスープ 🍌牛乳	🍌牛乳、ツナ油漬、★豚ひき肉、絞豆腐、たまご、鶏肉	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、三温糖、🍌白ごま、ごま油、砂糖、でんぶ、ん、ウエーブワンタン	人参、にら、長葱、干し椎茸、生姜、にんにく、大根、玉葱、小松菜	789	32.1	28.2		
24	金	🍌キムチチャーハン 🍌魚の板橋区産長ねぎソース 🍌中華スープ 🍌牛乳 【板橋ふれあい農園会給食】	🍌牛乳、★豚肉、生鮭60g、鶏肉、生わかめ、冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、🍌白ごま、砂糖、でんぶ、ん、ごま油	玉葱、人参、白菜キムチ、ピーマン、長葱、生姜、にんにく、大根、小松菜	768	37.5	26.5		
27	月	四川豆腐丼 🍌もやしのナムル 🍌フルーツポンチ 🍌牛乳	🍌牛乳、冷凍豆腐、★豚肉、赤みそ(甘)、八丁みそ	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油、でんぶ、ん、🍌白ごま、三温糖	にんにく、生姜、干し椎茸、人参、長葱、たけのこ水煮、だいずもやし、黄桃缶、パイナップル、りんご(缶詰)	819	28.1	20.8		
28	火	五目ごはん 🍌さばの塩焼き 🍌かきたま汁 🍌牛乳	🍌牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、さば60g、豆腐、たまご	学校給食用無洗米、もち米(無洗米)、炒め油、砂糖、でんぶ、ん	たけのこ水煮、ごぼう、人参、干し椎茸、冷凍きぬさや、大根、小松菜	756	37.5	28.5		
29	水	🍌ツナトースト 🍌アルペンエッグシチュー 🍌デコポン 🍌牛乳	🍌牛乳、ツナ油漬、鶏肉、うずら卵水煮、🍌ピザチーズ、🍌調理用牛乳、豆乳	🍌食パン、炒め油、マヨネーズ、じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、🍌バター	玉葱、レモン(果汁、生)、生姜、にんにく、人参、小松菜、🍌デコポン	783	29.2	38.8		
30	木	わかめと青菜のごはん 🍌ししゃものごま焼き 🍌生揚げとじゃがいものそぼろ煮 🍌牛乳 【🍌鉄強化献立】	🍌牛乳、炊き込みわかめ、🍌ししゃも(メス)、たまご、冷凍生揚げ、鶏ひき肉、大豆	学校給食用無洗米、米粒麦、小麦粉、🍌白ごま、三温糖、炒め油、じゃがいも、でんぶ、ん、ごま油	小松菜、生姜、人参、玉葱、干し椎茸、糸こんにゃく、冷凍きぬさや	789	36.2	25.7		
31	金	🍌根菜カレーライス 🍌キャベツサラダ 🍌いちご 🍌牛乳	🍌牛乳、★豚肉	学校給食用無洗米、押麦、炒め油、さつまいも、小麦粉、🍌バター、油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、れんこん、きゅうり、キャベツ、粒コーンレトルト、🍌いちご	802	21.9	25.7		

※学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

🍌…乳製品・乳成分を含むもの 🍌…エビカニ 🍌…魚卵

🍌…ごま 🍌…ナッツ類 🍌…生のくだもの を含みます。

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1月平均	782	32.0
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5