

# 令和7年3月献立表

板橋区立高島第三中学校

日	曜日	こ ン 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(g)	脂肪(g)
3	月	菜の花色ごはん ●魚の東煮 かきたま汁 ☉牛乳	☉牛乳,炊き込みわかめ,かつお,豆腐,たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,きび,でんぷん,揚げ油,砂糖,●白ごま	生姜,人参,大根,小松菜	779	33.2	26.6
4	火	☉みそラーメン…※リクエスト給食 青のりビーンズポテト ☪りんご ☉牛乳 【☪鉄強化献立】	☉牛乳,★豚肉,赤みそ(辛),白みそ(辛),大豆,あおさ(素干し)	中華めん,油,炒め油,ごま油,☉バター,でんぷん,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	756	32.9	23.8
5	水	☉●セサミトースト ☉クリームシチュー コールスロー ☉牛乳	☉牛乳,鶏肉,☉調理用牛乳,☉ピザチーズ	☉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,小麦粉,油,☉バター,砂糖	人参,玉葱,しめじ,小松菜,キャベツ,きゅうり	761	27.6	39
6	木	ごはん ☉煮込みハンバーグ 具だくさんみそ汁 ☉牛乳	☉牛乳,★豚ひき肉,☉調理用牛乳,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,☉バター,ソフトパン粉,炒め油,砂糖,じゃがいも	玉葱,にんにく,しめじ,トマトピューレ,大根,小松菜	814	34.6	29.3
7	金	チキンライス 冬野菜スープ ☉カップケーキ…※リクエスト給食 ☉牛乳	☉牛乳,鶏肉,★豚肉,たまご,☉プレーンヨーグルト	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,☉バター,薄力粉	にんにく,セロリー,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン,白菜,かぶ,レモン(果汁)	755	24.4	19.7
10	月	かけわかめうどん 大豆とさつま芋の飴がらめ ☉牛乳	☉牛乳,生わかめ,★豚肉,油揚げ,板なしかまぼこ,大豆	うどん,油,砂糖,さつまいも,でんぷん,揚げ油,はちみつ,水あめ	人参,小松菜,長葱,白菜,干し椎茸	750	28.2	22.5
11	火	●キムチチャーハン…※リクエスト給食 魚の長ねぎソース 中華スープ ☉牛乳	☉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,でんぷん,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	749	36.3	25.4
12	水	☉フレンチトースト ☉ポークビーンズ イタリアンドレッシングサラダ ☉牛乳	☉牛乳,☉調理用牛乳,たまご,★豚肉,大豆	☉食パン,砂糖,☉バター,炒め油,じゃがいも,油,小麦粉,赤ざらめ,オリーブ油	セロリー,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,にんにく	793	33.4	36.0
13	木	鶏おこわ ひじき入り卵焼き かぶのみそ汁 ☪デコポン ☉牛乳	☉牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏ひき肉,たまご,ひじき,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),米粒麦,炒め油,砂糖	人参,干し椎茸,ごぼう,たけのこ水煮,玉葱,かぶ,白菜,長葱,☪デコポン	757	33.7	25.1
14	金	☉ポテトピラフ ☉魚のピザ焼き マカロニスープ ☉牛乳	☉牛乳,★ロースハム,さわら60g,☉ピザチーズ,★ベーコン	学校給食用無洗米,米粒麦,じゃがいも,揚げ油,炒め油,☉バター,シェルマカロニ	玉葱,ピーマン,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,人参,小松菜	780	34.2	26.6
17	月	☉●担々麺 白玉フルーツポンチ…※リクエスト給食 ☉牛乳	☉牛乳,★豚ひき肉,ひよこ豆,赤みそ(辛),豆腐	中華めん,ごま油,炒め油,三温糖,●白ごま,●練りごま,白玉粉,米粉,砂糖	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,干し椎茸,たけのこ水煮,もやし,チンゲンサイ,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	818	30.8	23.7
18	火	わかめごはん 鶏のから揚げ ☉五目きんぴら お祝いすまし汁 ☉牛乳	☉牛乳,炊き込みわかめ,鶏もも肉35g,祝なると,豆腐	学校給食用無洗米,米粒麦,でんぷん,小麦粉,揚げ油,じゃがいも,ごま油,砂糖,●白ごま	生姜,にんにく,人参,ごぼう,糸こんにゃく,冷凍きぬさや,大根,小松菜,長葱	764	30.0	26.0
19	水	卒業式(給食なし)						
20	木	春分の日						
21	金	七穀飯 ☪ししゃもの南蛮漬け 肉じゃが ☉牛乳	☉牛乳,☪ししゃも(メスL),★豚肉	学校給食用無洗米,七穀,でんぷん,揚げ油,砂糖,炒め油,じゃがいも	長葱,糸こんにゃく,玉葱,人参,冷凍グリーンピース	779	32.1	22.1
24	月	☉チキンカレーライス ●海藻サラダ ☪いちご ☉牛乳	☉牛乳,鶏肉,海藻ミックス(乾燥)	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,小麦粉,☉バター,油,●白ごま,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,冷凍グリーンピース,キャベツ,粒コーン缶,☪いちご	805	23.1	25.2
25	火	終業式(給食なし)						

※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)
3月平均	776	31.0
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5