

# 令和7年4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(g)	脂肪(g)
7	月	始業式(給食なし)						
8	火	入学式(給食なし)						
9	水	◎カレーライス ●じゃこ入り海藻サラダ ☞いちご ◎牛乳	◎牛乳, 鶏肉, 海草ミックス(乾燥), ちりめんじゃこ	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	849	25.4	25.0
10	木	麻婆豆腐丼 ●拌三絲 ◎牛乳	◎牛乳, 冷凍豆腐, ★豚ひき肉, 赤みそ(辛), 八丁みそ, ★ローズハム, 生わかめ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 普通春雨(乾), 油, ●白ごま	にんにく, 生姜, 人参, 長葱, にら, 干し椎茸, たけのこ水煮, きゅうり, キャベツ	761	27.9	24.9
11	金	かけつねうどん ●大学芋 ◎牛乳	◎牛乳, 油揚げ, ★豚肉, なた	うどん, 油, 炒め油, さつまいも, 揚げ油, 砂糖, 水あめ, ●黒ごま	人参, 干し椎茸, 小松菜, 玉葱, 長葱	790	25.5	23
14	月	◎パプリカライスのホワイトソースがけ ●糸寒天のサラダ ◎牛乳	◎牛乳, 鶏肉, ◎ピザチーズ, ◎調理用牛乳, 海草ミックス, 糸寒天	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, ●白ごま, 砂糖	人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, キャベツ, 粒コーン缶	782	25.2	30.7
15	火	◎親子丼 五目汁 ぶどうゼリー ◎牛乳	◎牛乳, 鶏肉, ◎たまご, 油揚げ, 豆腐, アガー	学校給食用無洗米, 押麦, 三温糖, でんぷん, じゃがいも, 砂糖	玉葱, たけのこ水煮, 人参, 大根, しめじ, 小松菜, ぶどうジュース	767	31.1	22.8
16	水	◎セルフフィッシュバーガー ポトフ ◎牛乳	◎牛乳, ホキ60g, ★豚肉	◎ショートニングパン, 小麦粉, ソフトパン粉, 揚げ油, 炒め油, じゃがいも	生姜, にんにく, セロリー, 人参, 玉葱, キャベツ, 粒コーン缶	747	36.7	28.7
17	木	●わかめごはん 生揚げと大根のうま煮 ●青菜のごまだれ ◎牛乳	◎牛乳, 炊き込みわかめ, ★豚肉, 冷凍生揚げ	学校給食用無洗米, 米粒麦, ●白ごま, 炒め油, 砂糖, でんぷん	大根, 人参, たけのこ水煮, 玉葱, 干し椎茸, 冷凍きぬさや, 小松菜, キャベツ	755	30.3	24.2
18	金	◎スパゲティあけぼのソース ◎ツナのカップ焼き ☞りんご ◎牛乳	◎牛乳, ★豚肉, ★ベーコン, ☞むきえび, ◎ピザチーズ, ツナ水煮	スパゲティ半分, 油, 炒め油, 薄力粉, ◎バター, ◎生クリーム, じゃがいも	玉葱, 人参, しめじ, ☞りんご	797	36.9	31.4
21	月	たけのこごはん ◎五目卵焼き 玉ねぎのみそ汁 ☞オレンジ ◎牛乳	◎牛乳, 油揚げ, ◎たまご, ★豚ひき肉, 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), 砂糖, 炒め油	たけのこ水煮, 干し椎茸, 人参, 長葱, 玉葱, 小松菜, ☞オレンジ	764	32.9	24.7
22	火	鶏肉の炊き込みごはん ◎魚のパン粉焼き ひよこ豆のスープ ◎牛乳	◎牛乳, 鶏肉, 秋鮭70g, ◎粉チーズ, ★豚肉, ★ベーコン, ひよこ豆	学校給食用無洗米, 米粒麦, 油, 炒め油, オリーブ油, ソフトパン粉	にんにく, ピーマン, 粒コーン缶, 冷凍グリーンピース, セロリー, 玉葱, 人参, キャベツ	758	36.7	26.1
23	水	◎ツナトースト ◎春野菜のクリーム煮 フルーツポンチ ◎牛乳	◎牛乳, ツナ油漬, 鶏肉, ◎調理用牛乳, 豆乳, ◎ピザチーズ	◎食パン, 炒め油, マヨネーズ(卵不使用), じゃがいも, 小麦粉, 油, ◎バター, 砂糖	玉葱, レモン(果汁), 人参, キャベツ, マッシュルーム水煮, ブロッコリー(ゆで), 黄桃缶, パイン缶, りんご(缶詰)	778	26.4	34.6
24	木	●坦々麺 大豆とポテトのフライ ◎牛乳 【☞鉄強化献立】	◎牛乳, ★豚ひき肉, 赤みそ(辛), 大豆	中華めん, 油, 炒め油, 三温糖, ●白ごま, ●練りごま, ごま油, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油	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	793	37.7	31.7
25	金	菜の花色ごはん ●魚の南部焼き けんちん汁 ☞デコポン ◎牛乳	◎牛乳, 炊き込みわかめ, 赤魚60g, 鶏肉, 豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, きび, 三温糖, ●白ごま, ●黒ごま, 炒め油	ごぼう, 人参, 長葱, 大根, ☞デコポン	758	32.9	22.4
28	月	鶏ごぼうごはん ☞ししゃものスパイシー揚げ 丸ごとわかめのすまし汁 ◎牛乳	◎牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ☞ししゃも(生干し), 豆腐, くきわかめ, 生わかめ, めかぶわかめ	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 炒め油, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油	人参, ごぼう, 干し椎茸, にんにく, 大根, 長葱, 小松菜	770	32.5	23.8
29	火	昭和の日						
30	水	◎フレンチトースト ◎鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツのサラダ ◎牛乳	◎牛乳, ◎調理用牛乳, ◎たまご, 鶏肉, 大豆	◎食パン, 砂糖, ◎バター, じゃがいも, 炒め油, ●白ごま, 油	人参, 玉葱, セロリー, にんにく, ボイルトマト, キャベツ	806	35.9	36.4

※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 ◎…卵 ☞…エビカニ ☞…魚卵  
 ●…ごま ◇…アーモンド ☞…生のくだもの を含みます。

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
4月平均	778	31.6
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5