

令和7年5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)
1	木	昆布ごはん 肉豆腐 ●ゆで野菜のごま和え ☼牛乳	☼牛乳、刻み昆布、鶏肉、油揚げ、冷凍豆腐、★豚肉	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油、●白すりごま	人参、玉葱、長葱、系こんにやく、生姜、キャベツ、小松菜、もやし	791	33.9	27.8
2	金	菜めし ●魚のごまみそ焼き ◎かきたま汁 ☼カラマンダリンオレンジ ☼牛乳	☼牛乳、さわら60g、赤みそ(甘)、豆腐、◎たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、ごま油、砂糖、●白すりごま、●白ごま、でんぶん	小松菜、大根、人参、長葱、☼カラマンダリンオレンジ	763	33.7	23.0
5	月	こどもの日						
6	火	振替休日						
7	水	☼黒砂糖コッペ ☼チキングラタン キャベツとベーコンのスープ ☼牛乳	☼牛乳、鶏肉、☼調理用牛乳、 ☼ピザチーズ、★ベーコン	☼黒砂糖パン、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	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、キャベツ	768	28.4	31.5
8	木	五目うどん スティックスイートポテト ☼牛乳	☼牛乳、生わかめ、★豚肉、油揚げ、さつま揚げ	うどん、油、砂糖、さつまいも、揚げ油、水あめ、はちみつ	人参、小松菜、長葱、白菜、干し椎茸	778	26.3	25.6
9	金	●わかめごはん 魚の香味焼き 野菜のふくめ煮 ☼なつみ ☼牛乳	☼牛乳、炊き込みわかめ、赤魚60g、白みそ(辛)、★豚肉	学校給食用無洗米、米粒麦、●白ごま、炒め油、じゃがいも、砂糖、でんぶん	生姜、にんにく、長葱、人参、たけのこ水煮、玉葱、冷凍きぬさや、☼なつみ	761	31.9	19.2
12	月	鶏おこわ ◎ツナ入り卵焼き ●きゅうりともやしのピリ辛みそ汁 ☼牛乳	☼牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ油漬、◎たまご、豆腐、生わかめ、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、じゃがいも、油、でんぶん、ごま油、●白ごま、さつまいも	人参、干し椎茸、ごぼう、たけのこ水煮、玉葱、きゅうり、もやし、小松菜	798	34.7	26.9
13	火	●ビビンバ トック入りわかめスープ パインゼリー ☼牛乳	☼牛乳、★豚ひき肉、鶏肉、生わかめ、粉寒天	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、ごま油、●白ごま、トック	生姜、にんにく、長葱、小松菜、人参、もやし、玉葱、チンゲンサイ、パインジュース	766	27.6	22.6
14	水	☼抹茶ミルクトースト ☼クリームシチュー じゃこ入り海藻サラダ ☼牛乳	☼牛乳、☼コンデンスミルク、鶏肉、☼調理用牛乳、☼ピザチーズ、海藻ミックス(乾燥)、ちりめんじゃこ	☼食パン、ソフトマーガリン、グラニュー糖、炒め油、じゃがいも、小麦粉、油、☼バター、砂糖	人参、玉葱、小松菜、キャベツ、粒コーン缶	758	28.3	34.7
15	木	ごはん のりの佃煮 ☼●ししやものごま焼き 生揚げと玉葱の旨煮 ☼牛乳	☼牛乳、刻みのり、☼ししやも(生干し)、◎たまご、鶏肉、冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、小麦粉、☼白ごま、炒め油、でんぶん	生姜、人参、玉葱、たけのこ水煮、こんにやく、冷凍グリーンピース	800	37.6	28.3
16	金	☼五目ラーメン 青のりビーンズポテト ☼りんご ☼牛乳 【☼鉄強化献立】	☼牛乳、★豚肉、いか、☼むきえび、生わかめ、赤みそ(辛)、大豆、あおさ(素干し)	中華めん、ごま油、炒め油、砂糖、でんぶん、じゃがいも、揚げ油	生姜、にんにく、人参、もやし、玉葱、小松菜、粒コーン缶、☼りんご	747	36.5	22.0
19	月	ひじきチャーハン 中華スープ ●◎ごま揚げボール ☼牛乳	☼牛乳、★ベーコン、★豚肉、ひじき、鶏肉、豆腐、◎たまご、☼調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、ごま油、小麦粉、砂糖、油、揚げ油、●白ごま	人参、長葱、たけのこ水煮、きくらげ、小松菜	790	26.1	27.9
20	火	コーンライス ☼魚のピザ焼き ◎洋風卵スープ ☼牛乳	☼牛乳、★ベーコン、あじ60g、☼ピザチーズ、★豚肉、◎たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、でんぶん	粒コーン缶、玉葱、ピーマン、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、セロリー、人参、キャベツ	774	35.5	28.7
21	水	☼焼きカレーパン チキンポトフ ☼フルーツヨーグルト ☼牛乳	☼牛乳、★豚ひき肉、大豆、鶏肉、☼プレーンヨーグルト	☼ショートニングパン、炒め油、小麦粉、ソフトパン粉、油、じゃがいも	人参、玉葱、にんにく、生姜、セロリー、キャベツ、粒コーン缶、黄桃缶、パイン缶、みかん缶	791	31.8	31.6
22	木	豚肉のしぐれごはん ●さばのにんにくみそ焼き 小松菜の辛子和え ☼牛乳	☼牛乳、★豚ひき肉、赤みそ(辛)、さば60g、白みそ(甘)	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、●白すりごま、ごま油	人参、ごぼう、生姜、にんにく、小松菜、もやし、粒コーン缶	758	34.6	27.0
23	金	◎あぶたま丼 豚汁 ☼牛乳	☼牛乳、鶏肉、油揚げ、◎たまご、★豚肉、豆腐、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、でんぶん、炒め油、じゃがいも	玉葱、エリンギ、人参、大根、長葱	777	33.6	25.7
26	月	ごはん ●初がつおの揚げ煮 五目きんぴら ◎むらくも汁 ☼牛乳	☼牛乳、かつお 角切り、鶏肉、豆腐、◎たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、でんぶん、小麦粉、揚げ油、砂糖、●白ごま、じゃがいも、ごま油	生姜、人参、ごぼう、系こんにやく、冷凍きぬさや、玉葱、小松菜	762	37.0	21.1
27	火	☼スパゲティミートソース 最上町産アスパラのグリーンサラダ フルーツポンチ ◎牛乳 【とれたて村給食】	☼牛乳、★豚ひき肉、大豆、☼ピザチーズ	スパゲッティハーフ、油、炒め油、砂糖	玉葱、人参、にんにく、生姜、セロリー、マッシュルーム水煮、ポイルトマト、グリーンアスパラ、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶、黄桃缶、パイン缶、りんご(缶詰)	781	35.6	29.2
28	水	☼ガーリックトースト ☼チリコンカーン コールスローサラダ ☼牛乳	☼牛乳、大豆、★豚ひき肉、★ベーコン	☼食パン、ソフトマーガリン、炒め油、小麦粉、油、☼バター、赤ざらめ、砂糖	にんにく、セロリー、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり	749	31.7	38.8
29	木	●鶏肉とキャベツのねぎ塩丼 じゃがいものみそ汁 みかんゼリー ☼牛乳	☼牛乳、鶏肉、白みそ(辛)、赤みそ(辛)、粉寒天	学校給食用無洗米、米粒麦、ごま油、●白ごま、でんぶん、じゃがいも、砂糖	玉葱、人参、キャベツ、もやし、長葱、にんにく、生姜、小松菜、みかん・オレンジジュース	756	27.1	20.1
30	金	☼たけのこ入りドライカレー コーンサラダ ☼◎ヨーグルトケーキ ☼牛乳	☼牛乳、★豚ひき肉、☼プレーンヨーグルト、◎たまご、☼クリームチーズ	学校給食用無洗米、米粒麦、☼バター、炒め油、砂糖、油、薄力粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ水煮、ピーマン、ポイルトマト、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶	859	28.3	27.1

※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)
5月平均	776	32.0
板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5