

令和7年6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)
2	月	七穀ゆかりごはん ◎鶏肉入り卵焼き 豚汁 ★牛乳	★牛乳、鶏ひき肉、◎たまご、★豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、七穀、じゃがいも、油、でんぷん、炒め油	ゆかり、玉葱、人参、天根	755	32.8	24.7
3	火	茎わかめごはん 魚の長ねぎソース ●利久汁 ★牛乳	★牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、くきわかめ、秋鮭60g、★豚肉、白みそ(辛)	学校給食用無洗米、もち米(無洗米)、押麦、炒め油、砂糖、でんぷん、じゃがいも、●練りごま	生姜、人参、長葱、大根、小松菜	760	35.9	25.3
4	水	★◎きな粉豆乳トースト レンズ豆のスープ ★フルーツヨーグルト ★牛乳	★牛乳、きな粉、豆乳、◎たまご、レンズ豆、★豚肉、★ベーコン、★プレーンヨーグルト	★食パン、砂糖、★バター、油、じゃがいも	にんにく、玉葱、人参、ポイルトマト、トマトピューレ、黄桃缶、パイン缶、りんご(缶詰)	781	32.9	26.2
5	木	●ツナ人参ごはん 鶏肉の照り焼き 具だくさんみそ汁 ★牛乳	★牛乳、ツナ油漬、鶏もも肉60g、	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、三温糖、●白ごま、砂糖、油、じゃがいも	人参、生姜、にんにく、小松菜	762	34.0	28.2
6	金	★🍷長崎ちゃんぽん ★キャラメルポテト ★牛乳	★牛乳、★豚肉、🍷むきえび、🍷いか、白ちくわ、★調理用牛乳	中華めん、ごま油、炒め油、揚げ油、さつまいも、砂糖、★バター	生姜、人参、もやし、キャベツ、たけのこ水煮、長葱、小松菜	754	29.5	23.6
9	月	振替休業日						
10	火	◎変わり親子丼 ●和風ドレサダ りんごゼリー ★牛乳 【🍷鉄強化献立】	★牛乳、鶏肉、高野豆腐きざみ(細切り)、◎たまご、ちりめんじゃこ、アガー	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、でんぷん、油、●白ごま	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、キャベツ、もやし、粒コーン缶、生姜、にんにく、りんごジュース	765	32.5	22.5
11	水	★黒砂糖パン ★さつま町かぼちゃのグラタン オニオンスープ ★牛乳 【とれたて村給食】	★牛乳、鶏肉、★調理用牛乳、★ピザチーズ、★豚肉	★黒砂糖パン、マカロニ、炒め油、小麦粉、★バター、油、★生クリーム、ソフトパン粉	かぼちゃ、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、にんにく、キャベツ	784	29.5	33.2
12	木	ごはん 🍷ししゃもの南蛮焼き 生揚げの旨煮 ★牛乳	★牛乳、🍷ししゃも(生干し20g)、鶏肉、冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、炒め油、じゃがいも、でんぷん	長葱、生姜、人参、玉葱、干し椎茸、糸こんにゃく、冷凍さやいんげん	788	35.2	24.1
13	金	高菜チャーハン 春雨スープ ★◎明日葉カップケーキ ★牛乳	★牛乳、★豚肉、鶏肉、生わかめ、◎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、ごま油、普通春雨(乾)、砂糖、★バター、薄力粉	高菜漬、長葱、玉葱、人参、小松菜、干し椎茸、生姜、レモン(果汁)、あしたば粉末	794	28.1	22.7
16	月	チキンライス ★ツナのカップ焼き ブロッコリー入りサダ ★牛乳	★牛乳、鶏肉、ツナ油漬、★ピザチーズ	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、油、砂糖	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、キャベツ、粒コーン缶、ブロッコリー(冷凍)	755	27.0	26.6
17	火	ごはん 家常豆腐 ●中華サダ ★牛乳	★牛乳、冷凍生揚げ、★豚肉、赤みそ(辛)、白ちくわ、生わかめ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、炒め油、でんぷん、ごま油、普通春雨(乾)、●白ごま	生姜、キャベツ、玉葱、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、チンゲンサイ、きゅうり、粒コーン缶、もやし	757	30.3	23.7
18	水	★●セサミトースト ポークビーンズ ★海藻サダ ★牛乳	★牛乳、★豚肉、大豆、海藻ミックス(乾燥)	★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、赤ざらめ、砂糖	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、粒コーン缶	783	31.7	37.6
19	木	梅若ごはん ●魚のごまみそ焼き 油揚げのサダ ★牛乳	★牛乳、炊き込みわかめ、銀さわら60g、白みそ(甘)、油揚げ	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、●白すりごま、●白ごま、油	カリカリ梅干し、きゅうり、キャベツ、人参	758	31.0	24.3
20	金	★かきたまうどん スパイシーポテトビーンズ 🍷オレンジ ★牛乳	★牛乳、鶏肉、油揚げ、◎たまご、大豆	うどん、油、炒め油、砂糖、でんぷん、揚げ油、じゃがいも	たけのこ水煮、長葱、玉葱、きくらげ、人参、小松菜、🍷オレンジ	769	33.2	30.4
23	月	期末考査1日目(給食なし)						
24	火	期末考査2日目(給食なし)						
25	水	★◎卵ドッグ ★きゃべつのクリームスープ フルーツポンチ ★牛乳 【期末考査3日目】	★牛乳、◎たまご、★ロースハム、鶏肉、★調理用牛乳、豆乳	★コッペパン、炒め油、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも、小麦粉、油、★バター	玉葱、人参、キャベツ、黄桃缶、パイン缶、りんご(缶詰)	811	29.2	34.6
26	木	★ごぼうと大豆のドライカレー 板橋区産じゃがいものさいころサダ ★牛乳 【板橋ふれあい農園会給食】	★牛乳、★豚ひき肉、大豆	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、★バター、じゃがいも、砂糖、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、ごぼう、ポイルトマト、マッシュルーム水煮、粒コーン缶、きゅうり	781	28.0	24.9
27	金	●こぎつねごはん 魚のしょうが風味焼き もずくのみそ汁 ★牛乳	★牛乳、鶏肉、油揚げ、沖メダイ60g、もずく(塩抜き)、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、三温糖、●白ごま、砂糖	人参、ごぼう、生姜、長葱、玉葱、小松菜	755	36.3	26.8
30	月	★とうもろこしごはん 白身魚のフライ ◎キャベツと卵のスープ ★牛乳	★牛乳、★ベーコン、ホキ60g、◎たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、★バター、小麦粉、ソフトパン粉、揚げ油、炒め油、でんぷん	粒コーンレトルト、玉葱、セロリー、キャベツ	823	33.1	29.1

※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。					区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
★…乳製品・乳成分を含むもの ◎…卵 🍷…エビ、カニ 🐟…魚卵					6月平均	776.8	32.3
●…ごま ◇…アーモンド 🍷…生のくだもの を含みます。					板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5