

令和7年7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)
1	火	塩麹肉野菜丼 ●海藻サラダ ワンドンスープ ☉牛乳	☉牛乳, ★豚肉, 海藻ミックス(乾燥), 鶏肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, でんぷん, ●白ごま, 砂糖, 油, 炒め油, ウェーブワンドン	にんにく, 玉葱, 長葱, ピーマン, 人参, キャベツ, 粒コーン缶, 生姜, 小松菜	772	30.7	19.8
2	水	☉黒糖きなこ揚げパン ☉ビーンズシチュー ☉フルーツヨーグルト ☉牛乳	☉牛乳, きな粉, ★豚肉, 大豆, ☉プレーンヨーグルト	☉コッペパン, 揚げ油, 砂糖, 黒砂糖, 炒め油, じゃがいも, 赤ざらめ, 小麦粉, ☉バター	玉葱, 人参, トマトピューレ, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶	804	32.5	31.0
3	木	トマトソーススパゲティ ☉じゃがいものカレーチーズ焼き ☉牛乳	☉牛乳, ★豚肉, ★ベーコン, ☉調理用牛乳, ☉ピザチーズ	スパゲッティ半分, 油, オリーブ油, 砂糖, じゃがいも, 炒め油, マヨネーズ(卵不使用)	にんにく, 生姜, セロリー, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, ボイルトマト, トマトジュース, トマトピューレ	785	32.1	29.2
4	金	ごはん ●魚の東煮 キャベツの甘酢和え 五目汁 ☉牛乳	☉牛乳, ホキ, 油揚げ, 豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖, ●白ごま, ごま油, じゃがいも	生姜, キャベツ, 人参, きゅうり, 大根, しめじ, 小松菜	780	31.5	26.4
7	月	●ちらし寿司 魚の西京焼き ◎かきたま汁 ☉牛乳	☉牛乳, 油揚げ, サワラ60g, 白みそ(甘), 豆腐, ◎たまご	学校給食用無洗米, 砂糖, ●白ごま, でんぷん	干し椎茸, れんこん, たけのこ水煮, 人参, 冷凍きぬさや, 大根, 長葱	803	35.4	24.5
8	火	じゃこ入りガーリックライス ☉◎スパニッシュチーズオムレツ 山形県最上町産トマトのスープ ☉牛乳 【とれたて村給食】	☉牛乳, ★ベーコン, ちりめんじゃこ, ★豚ひき肉, ◎たまご, ☉ピザチーズ, ☉調理用牛乳, ★豚肉	学校給食用無洗米, 炒め油, じゃがいも, 油, でんぷん	にんにく, セロリー, 玉葱, 人参, トマト, 小松菜	766	36.0	27.9
9	水	☉黒砂糖パン ☉☉エビグラタン オニオンスープ 冷凍パイン ☉牛乳	☉牛乳, ☉むきえび, ☉調理用牛乳, ☉ピザチーズ, ★豚肉, ★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, ☉生クリーム, ソフトパン粉	人参, 玉葱, しめじ, にんにく, キャベツ, ☉冷凍パイン	755	30.2	28.9
10	木	ジャージャン麺 フライドポテト ☉牛乳	☉牛乳, ★豚ひき肉, 大豆, 赤みそ(甘)	中華めん, ごま油, 油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, 長葱, にら	798	35.0	30.3
11	金	ごはん ●さばの南部焼き 五目きんぴら みそ汁 ☉牛乳	☉牛乳, さば60g, ★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, ●白ごま, ●黒ごま, じゃがいも, ごま油, 炒め油	人参, ごぼう, 糸こんにゃく, 冷凍きぬさや, 大根, 小松菜	755	31.6	26.7
14	月	ごはん ☉ししゃものピリ辛焼き きゃべつのあっさりおひたし 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 ☉牛乳 【☉鉄強化献立】	☉牛乳, ☉ししゃも(生干し20g), 冷凍生揚げ, 鶏ひき肉, 大豆	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, ごま油	生姜, にんにく, キャベツ, もやし, 人参, 玉葱, 干し椎茸, 糸こんにゃく, 冷凍きぬさや	770	35.2	22.4
15	火	四川豆腐丼 ●切り干し大根のナムル みかんゼリー ☉牛乳	☉牛乳, 冷凍豆腐, ★豚肉, 赤みそ(甘), 八丁みそ, 粉寒天	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ごま油, でんぷん, ●白ごま	にんにく, 生姜, 長葱, 干し椎茸, 人参, たけのこ水煮, 切り干し大根, 小松菜, キャベツ, 温州みかんジュース	755	26.0	17.8
16	水	●わかめと青菜のごはん 揚げ魚の玉ねぎソースがけ 冬瓜のみそ汁 ☉牛乳	☉牛乳, 炊き込みわかめ, 赤魚60g, 豆腐, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, ●白ごま, 小麦粉, でんぷん, 揚げ油, 油, 砂糖	小松菜, 玉葱, 冬瓜, 人参	780	30.8	28.0
17	木	☉夏野菜のカレーライス ●ツナサラダ ☉牛乳	☉牛乳, ★豚肉, 生わかめ, ツナ油漬	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 油, 小麦粉, ☉バター, ●白ごま, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, トマト, なす, かぼちゃ, 小松菜, キャベツ	785	27.5	26.9
18	金	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 ◎…卵 ☉…エビ, カニ, イカ ☉…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)
7月平均	778	31.9
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5