

令和7年9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) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) |
| 1 | 月 | 始業式(給食なし) | | | | | | |
| 2 | 火 | チキンカレーライス じゃこ入り海藻サラダ 冷凍パイ 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,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,冷凍パイ | 806 | 24.7 | 24.6 |
| 3 | 水 | ツナトースト ポークビーンズ コールスローサラダ 牛乳 | 牛乳,ツナ油漬,★豚肉,大豆 | 食パン,炒め油,マヨネーズ(卵不使用),じゃがいも,油,バター,小麦粉,赤ざらめ,砂糖 | 玉葱,レモン(果汁),セロリー,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 | 800 | 32.5 | 41.0 |
| 4 | 木 | ガーリックライス 魚のマスタード焼き ポテたまトマトスープ 牛乳 | 牛乳,★ベーコン,赤魚60g,★豚肉,たまご | 学校給食用無洗米,炒め油,白ごま,じゃがいも,でんぷん | にんにく,セロリー,玉葱,ポイルトマト,小松菜 | 755 | 33.7 | 25.8 |
| 5 | 金 | ジャージャン麺 ガーリックポテト 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,もやし,キャベツ,粒コーン缶 | 780 | 34.5 | 30.5 |
| 8 | 月 | 親子丼 豚汁 ぶどうゼリー 牛乳 | 牛乳,鶏肉,たまご,★豚肉,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛),アガー | 学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,でんぷん,炒め油,じゃがいも | 玉葱,たけのこ水煮,人参,大根,長葱,ぶどうジュース | 794 | 33.1 | 23 |
| 9 | 火 | ごはん ししゃもの磯辺揚げ 生揚げと玉葱の旨煮 牛乳 | 牛乳,ししゃも(生干し20g),あおさ(素干し),★豚肉,冷凍生揚げ | 学校給食用無洗米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,炒め油,砂糖 | 生姜,人参,玉葱,たけのこ水煮,こんにゃく,冷凍グリーンピース | 787 | 35.5 | 29.5 |
| 10 | 水 | きなこトースト さつまいものクリーム煮 フレンチサラダ 牛乳 | 牛乳,きな粉,鶏肉,調理用牛乳,豆乳,ピザチーズ | 食パン,ソフトマーガリン,グラニュー糖,さつまいも,炒め油,小麦粉,油,バター,砂糖 | 人参,玉葱,マッシュルーム水煮,ブロッコリー(冷凍),キャベツ,きゅうり,粒コーン缶 | 747 | 25.7 | 36.9 |
| 11 | 木 | 鶏おこわ ひじき入り卵焼き みそ汁 りんご 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,えのきたけ,大根,長葱,小松菜,りんご | 758 | 33.9 | 25.1 |
| 12 | 金 | ナスとトマトのスパゲティ グリーンサラダ ヨーグルトケーキ 牛乳 | 牛乳,★豚ひき肉,赤みそ(辛),ピザチーズ,ブレンヨーグルト,たまご,クリームチーズ | スパゲティ半分,油,炒め油,砂糖,揚げ油,薄力粉,バター | にんにく,生姜,玉葱,人参,ポイルトマト,トマトピューレ,なす,キャベツ,きゅうり | 803 | 31.5 | 27.5 |
| 15 | 月 | 敬老の日 | | | | | | |
| 16 | 火 | ごはん 魚の南部焼き 肉じゃが 牛乳 | 牛乳,生鮭60g,★豚肉 | 学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,白ごま,黒ごま,炒め油,じゃがいも | 系こんにゃく,玉葱,人参,冷凍グリーンピース | 831 | 37.1 | 25.4 |
| 17 | 水 | 黒砂糖コッペ かぼちゃグラタン レンズ豆のスープ 牛乳 | 牛乳,鶏肉,調理用牛乳,ピザチーズ,レンズ豆,★豚肉 | 黒砂糖パン,炒め油,小麦粉,バター,油,生クリーム,ソフトパン粉,じゃがいも | かぼちゃ,玉葱,マッシュルーム水煮,人参,にんにく,トマトピューレ,ポイルトマト | 819 | 33.0 | 33.2 |
| 18 | 木 | 中華丼 生揚げの坦々スープ みかんゼリー 牛乳 【鉄強化献立】 | 牛乳,★豚肉,いりか,冷凍生揚げ,赤みそ(辛),白みそ(辛),アガー | 学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,でんぷん,ごま油,練りごま,砂糖 | 生姜,にんにく,きくらげ,キャベツ,玉葱,人参,もやし,チンゲンサイ,小松菜,みかんジュース | 763 | 30.0 | 24.6 |
| 19 | 金 | かけわかめうどん 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,白ちくわ | うどん,油,砂糖,さつまいも,揚げ油,水あめ,はちみつ | 人参,長葱,白菜,干し椎茸 | 758 | 24.4 | 23.1 |
| 22 | 月 | ひじきごはん 魚の西京焼き 生揚げと青菜の煮浸し 牛乳 | 牛乳,油揚げ,ひじき,沖メダイ60g,白みそ(甘),冷凍生揚げ | 学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖 | 人参,たけのこ水煮,小松菜,白菜 | 761 | 35.3 | 24.8 |
| 23 | 火 | 秋分の日 | | | | | | |
| 24 | 水 | セルフフィッシュバーガー チキンポトフ フルーツヨーグルト 牛乳 | 牛乳,ホキ60g,鶏肉,ブレンヨーグルト | 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,マッシュルーム水煮,黄桃缶,パイナップル缶,みかん缶 | 803 | 35.6 | 29.7 |
| 25 | 木 | 昆布ごはん 肉豆腐 きゃべつのあっさりおひたし 梨 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,白ごま,油 | 人参,玉葱,長葱,系こんにゃく,生姜,キャベツ,もやし,梨 | 787 | 32.5 | 23.9 |
| 26 | 金 | ごはん 鶏肉と大豆の中華炒め 中華風コーンスープ 牛乳 | 牛乳,鶏肉,大豆,赤みそ(辛),豆腐,たまご | 学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぷん | 生姜,人参,キャベツ,たけのこ水煮,長葱,干し椎茸,にんにく,大根,小松菜,玉葱,クリームコーン缶,粒コーン缶 | 772 | 31.9 | 24.0 |
| 29 | 月 | 中間考査1日目(給食なし) | | | | | | |
| 30 | 火 | キムチチャーハン 魚の長ねぎソース わかめと卵のスープ 牛乳 【中間考査2日目】 | 牛乳,★豚肉,生鮭60g,生わかめ,豆腐,たまご | 学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,白ごま,砂糖,でんぷん,じゃがいも | 玉葱,人参,白菜,キムチ,ピーマン,長葱,小松菜 | 757 | 38.0 | 24.1 |

※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,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) |
|---------|-------------|-----------|
| 9月平均 | 782 | 32.4 |
| 板橋区摂取基準 | 772~888 | 26.9~41.5 |