

令和7年10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	水	都民の日						
2	木	🍷塩バターラーメン 🍷キャラメルポテト 🍷牛乳	🍷牛乳, ★豚肉, 🍷むきえび, 🍷いか	中華めん, ごま油, 炒め油, 🍷バター, 揚げ油, さつまいも, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 白菜, もやし, 小松菜, 長葱	759	27.4	24.7
3	金	五目ごはん ●魚のごまみそ焼き おかか和え 🍷牛乳	🍷牛乳, 鶏肉, 大豆, 油揚げ, 本サワラ60g, 白みそ（甘）, 花かつお（ソフト削り）	学校給食用無洗米, もち米（無洗米）, 炒め油, 砂糖, ●白すりごま, ●白ごま	たけのこ水煮, ごぼう, 人参, 干し椎茸, 小松菜, キャベツ	759	35.4	24.3
6	月	🍷親子丼 すまし汁 お月見団子 🍷牛乳	🍷牛乳, 鶏肉, 🍷たまご, 豆腐, きな粉	学校給食用無洗米, 押麦, 三温糖, でんぶん, 白玉粉, 砂糖	玉葱, たけのこ水煮, 人参, 大根, 長葱, 小松菜	788	31.5	21.1
7	火	ごはん ●魚のしょうが風味焼き じゃがいもの煮物 🍷牛乳	🍷牛乳, 沖メダイ60g, ★豚ひき肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, ●白ごま, じゃがいも, 炒め油, でんぶん	生姜, 長葱, 人参, 玉葱, 冷凍グリーンピース	780	33.9	21.4
8	水	🍷そぼろサンド ポトフトマト風味 🍷バインヨーグルト 🍷牛乳 【🍷鉄強化献立】	🍷牛乳, 鶏ひき肉, レンズ豆, 🍷ピザチーズ, ★豚肉, ★ベーコン, 🍷ブレんヨーグルト	🍷ショートニングパン, 炒め油, じゃがいも	生姜, にんにく, 玉葱, セロリー, 人参, キャベツ, 小松菜, バイン缶	786	33.4	32.1
9	木	ごはん 家常豆腐 ●中華サラダ 🍷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, でんぶん, 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	755	29.5	23.5
10	金	いわしの蒲焼き丼 ●和風ドレッシングサラダ 🍷かきたま汁 🍷牛乳	🍷牛乳, いわし（開き）, 豆腐, 🍷たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, 赤ざらめ, 油, 砂糖, ●白ごま	生姜, キャベツ, もやし, 人参, 粒コーン缶, にんにく, 大根, 長葱	769	31.0	23.8
13	月	スポーツの日						
14	火	🍷🍷パプリカライスのホワイトソースがけ ●糸寒天のサラダ りんごゼリー 🍷牛乳	🍷牛乳, 🍷むきえび, 鶏肉, 🍷ピザチーズ, 🍷調理用牛乳, 海藻ミックス（乾燥）, 糸寒天, アガー	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, りんごジュース	811	27.3	29.5
15	水	🍷🍷フレンチトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ 🍷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, 油	人参, 玉葱, セロリー, にんにく, ポイルトマト, キャベツ, きゅうり	794	35.5	35.5
16	木	🍷かきたまうどん 🍷じゃが芋のツナマヨチーズ 🍷梨 🍷牛乳	🍷牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 🍷たまご, ツナ油漬, 🍷調理用牛乳, 🍷ピザチーズ	うどん, 油, 炒め油, 砂糖, でんぶん, じゃがいも, マヨネーズ（卵不使用）	たけのこ水煮, 長葱, 玉葱, 干し椎茸, 人参, 小松菜, 🍷梨	816	34.5	33.3
17	金	●豚肉のしぐれごはん 魚のみそ漬け焼き キャベツの甘酢和え 🍷牛乳	🍷牛乳, ★豚ひき肉, 赤みそ（辛）, 赤魚60g, 白みそ（甘）	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, ●白ごま, ごま油	人参, ごぼう, 生姜, キャベツ, きゅうり	756	34.4	23.5
20	月	四川豆腐丼 ●大豆もやしのナムル フルーツポンチ 🍷牛乳	🍷牛乳, 冷凍豆腐, ★豚肉, 赤みそ（甘）, 八丁みそ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, ごま油, でんぶん, ●白ごま	にんにく, 生姜, 長葱, 干し椎茸, 人参, たけのこ水煮, だいずもやし, 小松菜, 黄桃缶, バイン缶, りんご（缶詰）	817	28.0	20.7
21	火	高菜チャーハン 🍷ししゃもの南蛮漬け 🍷卵スープ 🍷牛乳	🍷牛乳, ★豚肉, 🍷ししゃも（生干し20g）, 豆腐, 🍷たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ごま油, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, 砂糖	高菜漬, 長葱, 人参, 小松菜, 玉葱, しめじ	767	33.7	27.4
22	水	🍷ガーリックフランス 🍷駒ヶ根市産しめじ入りクリームシチュー ●ツナコーンサラダ 🍷牛乳 【とれたて村給食】	🍷牛乳, 鶏肉, 🍷調理用牛乳, 豆乳, 🍷ピザチーズ, ツナ油漬	🍷ソフトフランスパン, ソフトマーガリン, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, 油, 🍷バター, ●白ごま, 砂糖	にんにく, 人参, 玉葱, しめじ, 小松菜, キャベツ, 粒コーン缶, 生姜	777	29.5	38.8
23	木	トマトソーススパゲティ 🍷じゃが芋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	スパゲッティハーフ, 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, ポイルトマト, トマトジュース, トマトピューレ	756	31.4	28.4
24	金	🍷ごぼうと大豆のドライカレー ●海草サラダ みかんゼリー 🍷牛乳	🍷牛乳, ★豚ひき肉, 大豆, 海藻ミックス（乾燥）, アガー	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 🍷バター, 赤ざらめ, 砂糖, 油, ●白ごま	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, キャベツ, 粒コーン缶, みかんジュース	780	27.8	24.0
25	土	創造祭（給食なし）						
27	月	振替休業日						
28	火	ひじきチャーハン 春雨スープ 🍷🍷スイートポテト 🍷牛乳	🍷牛乳, ★豚肉, ひじき, 鶏肉, 🍷調理用牛乳, 🍷たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, 油, 普通春雨（乾）, さつまいも, 砂糖, 🍷生クリーム, 🍷バター	人参, 長葱, 玉葱, 粒コーンレトルト, 小松菜, きくらげ, 生姜	780	23.7	22.6
29	水	🍷黒砂糖コッペ 🍷ソースハンバーグ ●切り干し大根入りサラダ 🍷牛乳	🍷牛乳, ★豚ひき肉, 🍷調理用牛乳, ひじき	🍷黒砂糖パン, 🍷バター, ソフトパン粉, 炒め油, 砂糖, ●白すりごま, ●練りごま, 油	玉葱, にんにく, しめじ, トマトピューレ, 小松菜, 人参, 切り干し大根, 粒コーン缶	758	35.1	34.0
30	木	菜めし ●魚の南部焼き もずくのみそ汁 🍷りんご 🍷牛乳	🍷牛乳, 生鮭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, 米粒麦, ごま油, 砂糖, ●白ごま, ●黒ごま, じゃがいも	小松菜, 人参, 玉葱, 🍷りんご	758	31.8	22.1
31	金	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 野菜スープ 🍷牛乳	🍷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, ひよこ豆	学校給食用無洗米, 炒め油, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉葱, 人参, キャベツ	795	38.2	28.8
※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, イカ 🍷…魚卵					10月平均	778		31.7
●…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