

令和8年3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)
2	月	醤油ラーメン ★キャラメルポテト ★牛乳	★牛乳、🍷いか、★豚肉、生わかめ、なると	中華めん、ごま油、炒め油、でんぶん、揚げ油、さつまいも、砂糖、🍷バター	にんにく、生姜、人参、たけのこ水煮、白菜、チンゲンサイ、長葱	774	27.1	25.2
3	火	菜の花色ごはん ●魚の東煮 ◎かきたま汁 ★牛乳	★牛乳、炊き込みわかめ、マダラ、豆腐、◎たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、きび、でんぶん、小麦粉、揚げ油、砂糖、●白ごま	生姜、人参、大根、小松菜	779	33.2	26.6
4	水	さつま町産ごぼうのピラフ ◎スパニッシュチーズオムレツ マカロニスープ 🍷デコポン ★牛乳 【とれたて村給食】	★牛乳、鶏肉、★豚ひき肉、◎たまご、🍷ピザチーズ、🍷調理用牛乳、★ベーコン	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、シエルマカロニ	人参、ごぼう、マッシュルーム水煮、粒コーン缶、長葱、生姜、にんにく、玉葱、小松菜、🍷デコポン	781	31.4	24.5
5	木	★スパゲティミートソース ★じゃがいものカレーチーズ焼き ★牛乳	★牛乳、★豚ひき肉、大豆、🍷ピザチーズ、★ベーコン、🍷調理用牛乳	スパゲティ半分、油、炒め油、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)	玉葱、人参、にんにく、生姜、セロリ、マッシュルーム水煮、ポイルトマト	761	33.9	26.4
6	金	★黒砂糖コッペ ★ソースハンバーグ ●切干大根入りサラダ ★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、生パン粉、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、切干し大根、粒コーン缶	758	35.1	34
9	月	◎変わり親子丼 さつまいものみそ汁 🍷いちご ★牛乳 【🍷鉄強化献立】	★牛乳、鶏肉、高野豆腐、さみ(細切り)、◎たまご、生わかめ、赤みそ(辛)、白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、でんぶん、炒め油、さつまいも	玉葱、人参、えのきたけ、大根、🍷いちご	783	30.7	21.6
10	火	★ビーフストロガノフ イタリアンドレッシングさいころサラダ ★牛乳	★牛乳、牛肉 	学校給食用無洗米、米粒麦、油、小麦粉、🍷バター、赤ざらめ、🍷生クリーム、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、人参、粒コーン缶、きゅうり	768	23.3	28.5
11	水	◎卵ドッグ ★しめじ入りクリームシチュー フルーツポンチ ★牛乳	★牛乳、◎たまご、★ロースハム、鶏肉、🍷調理用牛乳、豆乳、🍷ピザチーズ	★コッペパン、炒め油、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖、じゃがいも、小麦粉、油、🍷バター	玉葱、人参、しめじ、小松菜、黄桃缶、パイン缶、りんご(缶詰)	818	31.5	36.2
12	木	ジャージャン麺…※リクエスト給食 青のりビーンズポテト…※リクエスト給食 ★牛乳	★牛乳、★豚ひき肉、赤みそ(甘)、大豆、あおさ(素干し)	中華めん、ごま油、油、砂糖、でんぶん、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	775	37.2	30.3
13	金	●サツマイモごはん 魚の塩麹焼き 豚汁 ★牛乳	★牛乳、ゆめだい70g、★豚肉、油揚げ、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、さつまいも、●黒ごま、炒め油、じゃがいも	人参、大根	756	35.6	23.0
16	月	コーンライス ★魚のピザ焼き ◎ポテたまスープ ★牛乳	★牛乳、★ベーコン、生鮭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、じゃがいも、でんぶん	粒コーン缶、玉葱、ピーマン、トマトピューレ、セロリ、小松菜	764	36.1	27.8
17	火	キムチチャーハン 中華スープ ★◎明日葉カップケーキ ★牛乳	★牛乳、★豚肉、鶏肉、豆腐、◎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、油、ごま油、砂糖、🍷バター、薄力粉	玉葱、人参、白菜キムチ、ピーマン、生姜、小松菜、レモン(果汁)、あしたば粉末	795	29.3	23.6
18	水	わかめごはん 鶏のから揚げ ●五目きんぴら お祝いすまし汁 ★牛乳	★牛乳、炊き込みわかめ、鶏もも肉35g、祝なると、豆腐	学校給食用無洗米、米粒麦、でんぶん、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、ごま油、砂糖、●白ごま	生姜、にんにく、人参、ごぼう、糸こんにゃく、冷凍さやいんげん、大根、小松菜、長葱	764	30.0	26.0
19	木	卒業式(給食なし)						
20	金	春分の日						
23	月	七穀飯 🍷ししゃもの磯辺揚げ 生揚げの旨煮 ★牛乳	★牛乳、🍷ししゃも(生干し20g)、あおさ(素干し)、鶏肉、冷凍生揚げ	学校給食用無洗米、七穀、小麦粉、でんぶん、揚げ油、炒め油、砂糖	生姜、人参、玉葱、たけのこ水煮、糸こんにゃく、冷凍グリーンピース	831	35.3	29.3
24	火	★チキンカレーライス ●海藻サラダ 🍷りんご ★牛乳	★牛乳、鶏肉、海藻ミックス(乾燥)	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、赤ざらめ、●白ごま、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、🍷りんご	797	22.8	24.6
25	水	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 🍷…E.C.I.C.I.Y 🍷…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)
3月平均	780	31.5
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5