

令和8年4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)		
8	水	始業式(給食なし)								
9	木	入学式(給食なし)								
10	金	<ul style="list-style-type: none"> ★チキンカレーライス ● ツナコーンサラダ ☉ 牛乳 	☉牛乳, 鶏肉, ツナ油漬	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	787	24.8	26.1		
13	月	<ul style="list-style-type: none"> ★担々麺 大豆とポテトのフライ ☉ 牛乳 <p>【鉄強化献立】</p>	☉牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ(辛), 大豆	★中華めん, ごま油, 炒め油, 三温糖, ●白ごま, ●練りごま, 油, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油	にんにく, 生姜, 長葱, 玉葱, 人参, きくらげ, たけのこ水煮, もやし, チンゲンサイ	801	38.2	32.4		
14	火	<ul style="list-style-type: none"> ★◎親子丼 五目汁 ☉ デコボン ☉ 牛乳 	☉牛乳, 鶏肉, ◎たまご, 油揚げ, 豆腐	学校給食用無洗米, ★押麦, 三温糖, でんぷん, じゃがいも	玉葱, たけのこ水煮, 人参, 大根, しめじ, 小松菜, ☉デコボン	756	31	22.7		
15	水	<ul style="list-style-type: none"> ★セルフフィッシュバーガー ポトフ ☉ 牛乳 	☉牛乳, ホキ60g, 豚肉	★◎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	756	37.7	29.2		
16	木	<ul style="list-style-type: none"> ★麻婆豆腐丼 ●中華サラダ ☉牛乳 	☉牛乳, 冷凍豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ(辛), 八丁みそ, 白ちくわ	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, 油	にんにく, 生姜, 人参, 長葱, にら, 干し椎茸, たけのこ水煮, きゅうり, 粒コーン缶, もやし	758	29.6	25.4		
17	金	<ul style="list-style-type: none"> ★パプリカライスのホワイトソースがけ コールスローサラダ ☉ 牛乳 	☉牛乳, 鶏肉, ◎ピザチーズ, ◎調理用牛乳	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, 砂糖	人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, キャベツ, きゅうり	774	24.9	30.3		
20	月	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏肉の炊き込みごはん ●魚のピザ焼き ひよこ豆のスープ ☉牛乳 	☉牛乳, 鶏肉, 秋鮭60g, ◎ピザチーズ, 豚肉, ベーコン, ひよこ豆	学校給食用無洗米, ★米粒, 麦, 油, 炒め油	にんにく, ピーマン, 粒コーン缶, 冷凍グリーンピース, 玉葱, トマトピューレ, セロリー, 人参, キャベツ	781	37.4	27.3		
21	火	<ul style="list-style-type: none"> ★わかめごはん 生揚げと大根のうま煮 ●青菜のごまだれ ☉ 牛乳 	☉牛乳, ★炊き込みわかめ, 豚肉, 冷凍生揚げ	学校給食用無洗米, ★米粒, 麦, 炒め油, 砂糖, でんぷん, ●白ごま	大根, 人参, たけのこ水煮, 玉葱, 干し椎茸, 冷凍さやいんげん, 小松菜, キャベツ	764	33.6	25.0		
22	水	<ul style="list-style-type: none"> ★黒砂糖コッペ ★チキングラタン キャベツとベーコンのスープ ☉ 牛乳 	☉牛乳, 鶏肉, ◎調理用牛乳, 豆乳, ◎ピザチーズ, 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, ★ソフトパン粉	人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, キャベツ	749	28.1	31.3		
23	木	<ul style="list-style-type: none"> ★かけつねうどん ●大学芋 ☉牛乳 	☉牛乳, 油揚げ, 豚肉, なると	★うどん, 油, 炒め油, さつまいも, 揚げ油, 砂糖, 水あめ, ●黒ごま	人参, 干し椎茸, 小松菜, 玉葱, 長葱	788	25.5	22.8		
24	金	<ul style="list-style-type: none"> たけのこごはん ◎五目卵焼き 新玉ねぎのみそ汁 ☉オレンジ ☉牛乳 	☉牛乳, 油揚げ, ◎たまご, 豚ひき肉, 豆腐, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 砂糖, 炒め油	たけのこ水煮, 干し椎茸, 人参, 長葱, 玉葱, 小松菜, ◎オレンジ	764	32.8	24.5		
27	月	<ul style="list-style-type: none"> ★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	★スパゲティーフーフ, 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, セロリー, マッシュルーム水煮, ポイルトマト	782	35.4	34.2		
28	火	<ul style="list-style-type: none"> ★菜の花色ごはん ●魚の南部焼き けんちん汁 いちご ☉ 牛乳 	☉牛乳, ★炊き込みわかめ, 赤魚60g, 鶏肉, 豆腐	学校給食用無洗米, ★米粒, 麦, きび, 三温糖, ●白ごま, ●黒ごま, 炒め油	ごぼう, 人参, 長葱, 大根, ◎いちご	794	33.3	22.4		
29	水	昭和の日								
30	木	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ごぼうごはん ★ししゃものスパイシー揚げみそ汁 ☉ 牛乳 	☉牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ◎ししゃも(生干し), 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 炒め油, でんぷん, ★小麦粉, 揚げ油, じゃがいも	人参, ごぼう, 干し椎茸, にんにく, 大根, こんにゃく, 小松菜	765	32.4	23.4		

※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。
 ◎…卵 ☉…エビ, カニ, イカ ☉…魚卵
 ★…麦 ●…ごま ♣…海藻類 ☉…生のくだもの を含みます。

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
4月平均	773	31.8
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5