

# 令和8年5月分献立表

板橋区立高島第三中学校

日	曜日	こんだて	材 料 名			栄養価		
			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)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	★♣昆布ご飯 肉豆腐 ●ゆで野菜のごま和え ☉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、ごま油、●白すりごま	人参、玉葱、長葱、糸こんにゃく、生姜、さやいんげん、キャベツ、青菜、もやし	803	34.8	28.7
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	★☉たけのこ入りドライカレー コーンサラダ ★☉抹茶ケーキ ☉牛乳	☉牛乳、豚ひき肉、大豆、☉調理用牛乳、☉たまご	学校給食用無洗米、★押麦、☉バター、炒め油、砂糖、油、★薄力粉、☉生クリーム、粉砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ水煮、ピーマン、ポイルトマト、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶	833	26.9	27.1
8	金	菜めし ●魚のにんにく味噌焼き ◎かきたま汁 ●ごま和え ☉牛乳	☉牛乳、さば60g、白みそ(甘)、冷凍豆腐、◎たまご	学校給食用無洗米、ごま油、砂糖、●白すりごま、でんぶん、●白ごま	小松菜、にんにく、大根、人参、長葱、キャベツ、もやし	775	34.7	27.1
11	月	●ビビンバ ♣トック入りわかめスープ ☉みかん ☉牛乳	☉牛乳、豚ひき肉、鶏肉、♣生わかめ	学校給食用無洗米、炒め油、砂糖、ごま油、●白ごま、トック	生姜、にんにく、長葱、青菜、人参、もやし、玉葱、チンゲンサイ、☉きよみ(砂じょう、生)	773	28.5	22.9
12	火	鶏おこわ ◎ツナ入り卵焼き 土佐酢和え 味噌汁 ☉牛乳	☉牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ油漬、◎たまご、花かつお(ソフト削り)、冷凍豆腐、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、もち米(無洗米)、炒め油、砂糖、じゃがいも、油、でんぶん、さつまいも	人参、干し椎茸、ごぼう、たけのこ水煮、玉葱、キャベツ、きゅうり、長葱、青菜	779	33.7	24.6
13	水	★☉きな粉揚げパン ★☉ハンガリアンシチュー 白玉フルーツポンチ ☉牛乳	☉牛乳、きな粉、豚肉、☉ピザチーズ	★☉コッペパン、揚げ油、砂糖、じゃがいも、油、☉バター、★小麦粉、白玉団子	生姜、にんにく、玉葱、人参、さやいんげん、トマトピューレ、黄桃缶、パイン缶、りんご(缶詰)	804	26.2	23.8
14	木	ご飯 魚の香味焼き 切り干し大根の煮物 豚汁 ☉牛乳	☉牛乳、赤魚60g、白みそ(辛)、油揚げ、さつまいも、豚肉、冷凍豆腐、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、炒め油、砂糖、じゃがいも	生姜、にんにく、長葱、切干し大根、人参、干し椎茸、さやいんげん、大根、青菜	750	34.8	21.3
15	金	★☉五目ラーメン ポテトビーンズ スティックパイン ☉牛乳	☉牛乳、豚肉、☉いか、♣生わかめ、赤みそ(辛)、大豆	★中華めん、ごま油、炒め油、砂糖、揚げ油、でんぶん、じゃがいも	生姜、にんにく、人参、もやし、玉葱、青菜、粒コーン缶、パイン缶詰	748	32.7	21.6
18	月	◎変わり親子丼 もやしのピリ辛 味噌汁 ☉●白ごまプリン ☉牛乳 【☉鉄分強化献立】	☉牛乳、鶏肉、高野豆腐きざみ(細切り)、◎たまご、赤みそ(辛)、白みそ(辛)、粉寒天、☉調理用牛乳	学校給食用無洗米、砂糖、でんぶん、ごま油、じゃがいも、☉生クリーム、●練りごま	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、もやし、大根、長葱、青菜	862	33.5	30.1
19	火	♣ひじきチャーハン ●さばの韓国風焼き たけのこ豆腐のスープ ●きゅうりともやしのピリ辛 ☉牛乳	☉牛乳、豚肉、♣ひじき、さば60g、鶏肉、冷凍豆腐	学校給食用無洗米、ごま油、砂糖、●白ごま	人参、長葱、にんにく、生姜、玉葱、たけのこ水煮、きくらげ、青菜、きゅうり、もやし	781	38.1	28.7
20	水	★☉焼きカレーパン ★☉じゃがいものクリーム煮 スティックパイン ☉牛乳	☉牛乳、豚ひき肉、大豆、鶏肉、☉調理用牛乳、豆乳、☉ピザチーズ	★☉ショートニングパン、炒め油、★小麦粉、★ソフトパン粉、油、じゃがいも、★薄力粉、☉バター	人参、玉葱、にんにく、マッシュルーム水煮、青菜、パイン缶詰	883	33.9	40.3
21	木	チキンライス ★☉魚のパン粉焼き ◎洋風卵スープ ☉牛乳	☉牛乳、鶏肉、たら60g、☉粉チーズ、◎たまご	学校給食用無洗米、ソフトマーガリン、炒め油、オリーブ油、★ソフトパン粉、でんぶん	にんにく、セロリー、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、ピーマン、キャベツ、小松菜	777	35.5	26.8
22	金	★♣かけわかめうどん スティックさつまいも ☉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、青菜、長葱、玉葱、干し椎茸	755	25.5	20.7
25	月	鶏肉とキャベツのねぎ塩丼 じゃがいもの味噌汁 ☉メロン ☉牛乳	☉牛乳、鶏肉、油揚げ、白みそ(辛)、赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、ごま油、でんぶん、じゃがいも	玉葱、人参、キャベツ、もやし、長葱、にんにく、生姜、青菜、☉メロン	767	28.6	20.6
26	火	ご飯 ★☉ししゃもの南蛮漬け ♣●荻わかめサラダ じゃがいものそぼろ煮 ☉牛乳	☉牛乳、☉ししゃも(生干し)、♣きわかめ、豚ひき肉	学校給食用無洗米、★小麦粉、でんぶん、揚げ油、砂糖、●白ごま、油、じゃがいも、炒め油	長葱、キャベツ、もやし、人参、生姜、玉葱、冷凍グリーンピース	822	31.5	23.8
27	水	★☉練りごまトースト ★☉チリコンカーン ●コールスローサラダ ☉牛乳	☉牛乳、大豆、豚ひき肉、ベーコン	★☉食パン、ソフトマーガリン、●練りごま、●白ごま、グラニュー糖、炒め油、★小麦粉、油、☉バター、赤ざらめ、砂糖	にんにく、セロリー、玉葱、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	819	33.9	40.8
28	木	♣●キムチチャーハン ●魚の長ねぎソース ◎玉米湯 ☉牛乳	☉牛乳、豚肉、さわら60g、鶏ひき肉、◎たまご	学校給食用無洗米、炒め油、●白ごま、砂糖、でんぶん	玉葱、人参、♣白菜キムチ、ピーマン、長葱、クリームコーン缶、粒コーン缶、生姜	764	37.0	23.6
29	金	★スパゲッティナポリタンソースがけ 最上町産アスパラのグリーンサラダ ☉◎スイートポテト ☉牛乳 【とれたて村給食】	☉牛乳、ボンレスハム、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬、☉調理用牛乳、◎たまご	★スパゲッティ、オリーブ油、炒め油、砂糖、油、さつまいも、☉バター、☉生クリーム	にんにく、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム水煮、ぶなしめじ、トマトピューレ、グリーンアスパラ、キャベツ、きゅうり	795	28.6	27.9

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

☉…乳製品・乳成分を含むもの ◎…卵 ☹…E<sup>+</sup>、加、缶 ☺…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)	たんぱく質(g)
月分平均	794	32.1
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5