

# 令和8年6月分献立表

板橋区立高島第三中学校

日	曜日	献立	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	月	★◎かきたまうどん ◎じゃが芋のツナマヨチーズ ☹冷凍みかん ◎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,でんぷん,じゃがいも,マヨネーズ	たけのこ水煮,長葱,玉葱,きくらげ,人参,青菜,☹冷凍みかん	815	34.9	34.3
2	火	ご飯 麻婆豆腐 ●パンサンスウ ◎牛乳	◎牛乳,冷凍豆腐,豚ひき肉,赤みそ(辛),八丁みそ	学校給食用無洗米,炒め油,砂糖,ごま油,でんぷん,緑豆春雨(乾),●白ごま	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸,たけのこ水煮,キャベツ,きゅうり,もやし	777	31.0	25.4
3	水	【運動会応援献立】 ★◎チキンカツ(勝つ!)カレーライス ♣海藻(快走!)サラダ ◎牛乳	◎牛乳,鶏肉,◎ピザチーズ,鶏もも肉,♣海藻ミックス	学校給食用無洗米,炒め油,じゃがいも,★小麦粉,◎バター,油,赤ざらめ,★ソフトパン粉,揚げ油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,粒コーン缶	892	27.9	32.4
4	木	ご飯 ●♣骨太ふりかけ ●魚の味噌焼き 生揚げと玉葱の旨煮 ◎牛乳	◎牛乳,♣刻み昆布,ちりめんじゃこ,花かつお,赤魚,白みそ(甘),豚肉,冷凍生揚げ	学校給食用無洗米,●白ごま,砂糖,●白すりごま,炒め油,でんぷん	にんにく,生姜,人参,玉葱,たけのこ水煮,こんにやく,冷凍グリーンピース	849	44.6	26.3
5	金	♣豚キムチ丼 参鶏湯風スープ ◎ミルクゼリーピーチソース ◎牛乳	◎牛乳,豚肉,鶏肉,冷凍豆腐,♣アガー,◎調理用牛乳	学校給食用無洗米,ごま油,砂糖,でんぷん,油,米粉	にんにく,生姜,♣白菜キムチ,玉葱,人参,にら,長葱,もやし,大根,万能ねぎ,黄桃缶	762	30.1	20.1
6	土	運動会(給食なし)						
8	月	振替休業日						
9	火	★♣梅若ごはん ◎鶏肉入り卵焼き 豆乳仕立ての野菜汁 ☹メロン ◎牛乳	◎牛乳,♣炊き込みわかめ,鶏ひき肉,◎たまご,豚肉,油揚げ,白みそ(辛),豆乳	学校給食用無洗米,★米粒麦,じゃがいも,油,でんぷん	カリカリ梅干し,玉葱,人参,ごぼう,大根,青菜,☹メロン	757	30.9	22.1
10	水	★◎Soy(ソイ)ドッグ ★マカロニスープ フルーツサイダーポンチ ◎ジョア	◎ジョア,大豆,豚ひき肉,ベーコン,◎ピザチーズ,豚肉	★◎ショートニングパン,炒め油,じゃがいも,★マカロニ,砂糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン,人参,キャベツ,青菜,パイン缶,黄桃缶,みかん缶	753	26.0	24.1
11	木	★●いわしの蒲焼き丼 ♣すまし汁 ●野菜のねりごまあえ ◎牛乳	◎牛乳,いわし(開き),冷凍豆腐,♣生わかめ	学校給食用無洗米,★小麦粉,でんぷん,揚げ油,砂糖,●白ごま,●練りごま	生姜,長葱,えのきたけ,玉葱,青菜,人参,小松菜,キャベツ,もやし	755	29.2	22.0
12	金	★♣大根おろしとツナの和風スパゲッティ コールスローサラダ ★◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳	◎牛乳,ツナ油漬,♣刻みのり,◎プレーンヨーグルト,◎たまご,◎クリームチーズ	★スパゲッティ,油,三温糖,炒め油,★薄力粉,砂糖,◎バター	大根,玉葱,レモン,キャベツ,人参,粒コーン缶	806	31.4	30.3
15	月	●プルコギ丼 ♣丸ごとわかめスープ スティックパイン ◎牛乳	◎牛乳,豚肉,赤みそ(辛),鶏肉,豆腐,♣きわかめ,♣生わかめ,♣めかぶわかめ	学校給食用無洗米,炒め油,砂糖,でんぷん,ごま油,●白ごま	玉葱,人参,もやし,にら,りんご,生姜,にんにく,たけのこ水煮,パイン缶詰	763	31.1	20.3
16	火	高菜チャーハン ◎牛乳 魚の一味焼き ●もやしのナムル ★ワンタンスープ	◎牛乳,豚肉,さば,鶏肉	学校給食用無洗米,炒め油,ごま油,砂糖,●白ごま,★ウェーブワンタン	高菜漬,長葱,生姜,にんにく,もやし,小松菜,人参,玉葱,青菜	804	37.8	27.2
17	水	★◎セサミトースト ◎牛乳 ★◎ポークビーンズ イタリアンドレッシングサラダ	◎牛乳,豚肉,大豆	★◎食パン,ソフトマーガリン,グラニュー糖,●白すりごま,●練りごま,炒め油,じゃがいも,油,◎バター,★小麦粉,赤ざらめ,砂糖	セロリー,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,にんにく	791	31.3	39.7
18	木	ごはん 鶏肉の照り焼き ●ゆで野菜のごま和え 具だくさん味噌汁 ◎牛乳	◎牛乳,鶏もも肉,豚肉,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,砂糖,でんぷん,ごま油,●白ごま,油,じゃがいも	生姜,にんにく,キャベツ,青菜,もやし,人参,玉葱,長葱	755	32.1	25.4
19	金	★◎ポテトピラフ ★◎ししやものフライ ★◎ミネストローネ ◎牛乳	◎牛乳,ロースハム,◎ししやも(生干し),豚肉,ベーコン,◎粉チーズ	学校給食用無洗米,★米粒麦,◎バター,じゃがいも,炒め油,★薄力粉,★ソフトパン粉,揚げ油,油,★ABCマカロニ	粒コーン缶,にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,キャベツ,ポイルトマト	784	30.8	23.7
22	月	期末考査1日目(給食なし)						
23	火	期末考査2日目(給食なし)						
24	水	★◎きな粉豆乳トースト ★◎きゃべつのクリームスープ ♣ツナサラダ ◎牛乳	◎牛乳,きな粉,豆乳,◎たまご,鶏肉,◎調理用牛乳,♣生わかめ,ツナ油漬	★◎食パン,砂糖,ソフトマーガリン,炒め油,じゃがいも,★薄力粉,油,◎バター	玉葱,人参,キャベツ,青菜,生姜,にんにく	766	31.9	34.0
25	木	【板橋ふれあい農園会給食】 チリビーンズライス 板橋区産じゃが芋のさいころサラダ スティックパイン ◎牛乳	◎牛乳,豚ひき肉,大豆	学校給食用無洗米,炒め油,砂糖,じゃがいも,油	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,トマトジュース,トマトピューレ,粒コーン缶,きゅうり,パイン缶詰	857	30.2	25.6
26	金	★◎長崎ちゃんぽん ◎キャラメルポテト ◎牛乳	◎牛乳,豚肉,◎いか,白ちくわ,◎調理用牛乳	★中華めん,ごま油,炒め油,揚げ油,さつまいも,砂糖,◎バター	生姜,人参,もやし,キャベツ,きくらげ,長葱,青菜	751	27.7	24.0
29	月	●こぎつねご飯 魚のしょうが風味焼き ♣もずくの味噌汁 ◎牛乳	◎牛乳,鶏肉,油揚げ,アジ,♣もずく(塩抜き),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,三温糖,●白ごま,砂糖,でんぷん	人参,ごぼう,生姜,長葱,玉葱,えのきたけ,青菜	762	35.6	26.0
30	火	【♣鉄分強化献立】 ★◎あぶたま丼 ●利久汁 ☹スイカ ◎牛乳	◎牛乳,鶏肉,油揚げ,◎たまご,豚肉,白みそ(辛)	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,●練りごま	玉葱,エリンギ,冷凍グリーンピース,人参,大根,青菜,☹すいか	831	31.7	25.7

※ 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 ☹…皮、加、竹 ◎…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	791	31.9
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5