

令和8年7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	水	ピザドック コーンチャウダー じゃがいものハニーサラダ セレクトジュース (いちごオレ・アップルジュース・ 野菜ジュース)	いちごオレ, ロースハム, ピザ チーズ, 豚肉, 調理用牛乳, 豆 乳	コッペパン, 油, じゃがいも, 生ク リーム, 小麦粉, バター, 揚げ油, はちみつ	アップルジュース, 野菜ミックス ジュース, 玉葱, マッシュルーム 水煮, ピーマン, セロリー, 人参, 粒コーン缶, パセリ, キャベツ, きゅうり	787	29.9	32.4
2	木	キムチチャーハン 魚の長ねぎソース トック入りわかめスープ 牛乳	牛乳, 豚肉, さわかめ, 鶏肉, 生わか め	学校給食用無洗米, 炒め油, 白 ごま, 砂糖, ごま油, でんぷん, トック	玉葱, 人参, 白菜, キムチ, ピーマ ン, 長葱, チンゲンサイ, 生姜	776	35.7	22.5
3	金	【とれたて村給食～トマト～】 トマトソーススパゲッティ コールスローサラダ おからのバナナマフィン 牛乳	牛乳, 豚肉, おから, たまご, 調理 用牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, 小麦粉, バター, 薄力粉	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, ポイルトマト, トマトジュース, トマ トピューレ, パセリ, キャベツ, きゅ うり, バナナ	749	27.9	25.0
6	月	四川豆腐丼 切り干し大根のナムル スイカ 牛乳	牛乳, 冷凍豆腐, 豚肉, 大豆, 赤 みそ(甘), 八丁みそ, ツナ油漬	学校給食用無洗米, 炒め油, 砂 糖, ごま油, でんぷん, 白ごま	にんにく, 生姜, 干し椎茸, 人参, 長葱, たけのこ水煮, にら, 切干 し大根, 青菜, キャベツ, すいか	782	30.0	21.6
7	火	ちらし寿司 魚の西京焼き かきたま汁 ぶどうゼリー 牛乳	牛乳, 油揚げ, 鮭, 白みそ(甘), 豆腐, たまご, 粉寒天	学校給食用無洗米, 砂糖, 白ご ま, でんぷん	干し椎茸, ごぼう, たけのこ水煮, 人参, さやえんどう, 玉葱, 長葱, 青菜, ぶどうジュース	860	36.2	24.6
8	水	ハニーフレンチトースト ハンガリアンシチュー ブロッコリー入りサラダ 牛乳	牛乳, 調理用牛乳, たまご, 豚 肉, ピザチーズ	食パン, バター, はちみつ, 砂糖, じゃがいも, 油, 小麦粉	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, 冷凍 グリーンピース, トマトピューレ, キャベツ, 粒コーン缶, ブロッコ リー	757	30.3	30.7
9	木	ジャージャン麺 ガーリックポテト 寒天入りフルーツポンチ 牛乳	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ (甘), 寒天(缶)	中華めん, ごま油, 油, 砂糖, で んぷん, 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, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	878	35.5	27.4
10	金	ご飯 魚の南部焼き キャベツの甘酢和え 冬瓜の味噌汁 牛乳	牛乳, さば, 冷凍豆腐, 生わか め, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 砂糖, 白ご ま, 黒ごま, ごま油	キャベツ, 人参, きゅうり, 冬瓜, 玉 葱	755	31.4	25.9
13	月	バラ焼き丼 海藻サラダ ワンタンスープ 牛乳	牛乳, 豚ばら(脂身付), 豚かた 肉, 海草ミックス(乾燥), 鶏肉	学校給食用無洗米, 炒め油, は ちみつ, 砂糖, でんぷん, 油, ごま 油, ウェーブワンタン	玉葱, 人参, 白菜, 長葱, にんにく, 生姜, キャベツ, 粒コーン缶, もや し, 青菜	795	28.0	25.1
14	火	【とれたて村給食～玉葱～】 コーンライス スパニッシュチーズオムレツ オニオンスープ メロン 牛乳	牛乳, ベーコン, 豚ひき肉, たま ご, ピザチーズ, 調理用牛乳, 豚 肉	学校給食用無洗米, バター, 炒 め油, じゃがいも	にんにく, 粒コーン缶, パセリ, 玉 葱, 人参, キャベツ, メロン	785	32.4	29.2
15	水	【鉄分強化献立】 ご飯 ししゃものスパイシー揚げ きゃべつのあっさりおひたし 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 牛乳	牛乳, ししゃも(生干し), 花かつ お(ソフト削り), 冷凍生揚げ, 鶏 ひき肉, 大豆	学校給食用無洗米, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖, 炒め油, じゃがいも, ごま油	にんにく, キャベツ, もやし, 人参, 生姜, 玉葱, 干し椎茸, 糸こんに やく, 小松菜	834	36.6	27.0
16	木	夏野菜のカレーライス ツナコーンサラダ 冷凍みかん 牛乳	牛乳, 豚肉, ピザチーズ, 生わか め, ツナ油漬	学校給食用無洗米, 炒め油, じゃがいも, 油, 小麦粉, バター, はちみつ, 白ごま, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, トマト, なす, かぼちゃ, 青菜, キャベツ, 粒コーン缶, 冷凍みかん	849	26.8	26.7
17	金	終業式(給食なし)						

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

【おしらせ】

今月からアレルゲンの表示マーク (☎☎☎☎☎☎☎☎) を削除いたしました。
給食献立の食物アレルギーについてご質問等ありましたら、学校栄養士までご連絡ください。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月分平均	801	31.7
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5