

令和8年9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	火	始業式（給食なし）						
2	水	カレーライス 海藻サラダ ぶどう 牛乳 ♪モチクリームアイス 【♪・・・7年1組リクエスト】	牛乳,豚肉,ピザチーズ,海草ミックス(乾燥)	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,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,ぶどう	885	23.7	26.0
3	木	ご飯 魚の醤油麴焼き カリカリ油揚げのサラダ 根菜のごまみそ汁 牛乳	牛乳,鮭,油揚げ,冷凍生揚げ,赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,砂糖,ごま油,油,じゃがいも,練りごま,白すりごま	きゅうり,キャベツ,人参,こんにゃく,大根,ごぼう,長葱	763	34.7	23.6
4	金	親子丼 白菜とわかめのツナ和え ♪豚汁 牛乳 【♪・・・8年4組リクエスト】	牛乳,鶏肉,たまご,生わかめ,ツナ油漬,豚肉,油揚げ,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,砂糖,でんぷん,炒め油	玉葱,たけのこ水煮,小松菜,白菜,生姜,にんにく,人参,大根,えのきたけ	827	38.5	28.8
7	月	なすとトマトのスパゲティ ♪じゃがいものハニーサラダ 冷凍みかん 牛乳 【♪・・・8年4組リクエスト】	牛乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ(辛),ピザチーズ	スパゲッティ,オリーブ油,炒め油,砂糖,揚げ油,じゃがいも,油,はちみつ	にんにく,生姜,玉葱,人参,ポイルトマト,トマトピューレ,なす,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	775	31.4	29.2
8	火	豚キムチ丼 魚の長ねぎソース わかめスープ 牛乳	牛乳,豚肉,さわら,鶏肉,生わかめ	学校給食用無洗米,ごま油,砂糖,でんぷん,白ごま,トック	にんにく,生姜,白菜キムチ,玉葱,人参,にら,長葱,もやし,チンゲンサイ,えのきたけ	848	39.7	22.5
9	水	【とれたて村給食～しめじ～】 きな粉豆乳トースト さつまいもとしめじのクリーム煮 グリーンサラダ 牛乳	牛乳,きな粉,豆乳,たまご,鶏肉,調理用牛乳,ピザチーズ	無塩食パン,砂糖,バター,さつまいも,炒め油,薄力粉,油	人参,玉葱,しめじ,きゅうり,ブロッコリー,キャベツ,にんにく	816	31.4	37.2
10	木	わかめごはん ♪鶏のから揚げ 五目きんぴら すまし汁 牛乳 【♪・・・7年1組・9年4組リクエスト】	牛乳,炊き込みわかめ,鶏もも肉35g,なると,冷凍豆腐,生わかめ	学校給食用無洗米,でんぷん,小麦粉,揚げ油,じゃがいも,ごま油,砂糖	生姜,にんにく,人参,ごぼう,糸こんにゃく,さやいんげん,玉葱,小松菜,長葱,えのきたけ	772	29.5	24.7
11	金	ごはん 魚の東煮 キャベツの甘酢和え かきたま汁 牛乳	牛乳,ホキ,冷凍豆腐,たまご	学校給食用無洗米,でんぷん,小麦粉,揚げ油,砂糖,白ごま,ごま油	生姜,キャベツ,人参,きゅうり,玉葱,長葱,青菜,えのきたけ	788	32.9	25.1
14	月	【鉄分強化献立】 中華丼 生揚げの坦々スープ みかんゼリー 牛乳	牛乳,豚肉,うずら卵水煮,冷凍生揚げ,赤みそ(辛),白みそ(辛),粉寒天	学校給食用無洗米,炒め油,でんぷん,ごま油,油,練りごま,砂糖	生姜,にんにく,きくらげ,キャベツ,玉葱,人参,もやし,チンゲンサイ,小松菜,みかん・オレンジジュース,みかん缶	839	32.2	29.9
15	火	ご飯 魚の香味焼き きゃべつのあっさりおひたし 肉じゃが 牛乳	牛乳,鮭,白みそ(辛),豚肉	学校給食用無洗米,炒め油,じゃがいも,砂糖	生姜,にんにく,長葱,キャベツ,もやし,人参,糸こんにゃく,玉葱,冷凍グリーンピース	762	39.3	16.6
16	水	ツナトースト ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ 牛乳	牛乳,ツナ油漬,豚肉,大豆	無塩食パン,マヨネーズ,炒め油,じゃがいも,油,バター,小麦粉,赤ざらめ,砂糖	玉葱,レモン(果汁、生),セロリー,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,もやし,粒コーン缶	799	34.3	39.5
17	木	ポテトピラフ 魚のオニオンガーリックソース 洋風卵スープ 梨 牛乳	牛乳,ロースハム,たら,たまご	学校給食用無洗米,バター,じゃがいも,炒め油,でんぷん,揚げ油,砂糖	玉葱,にんにく,生姜,人参,キャベツ,きくらげ,青菜,梨	783	31.9	26.9
18	金	かけわかめうどん スティックポテト フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳,生わかめ,豚肉,油揚げ,白ちくわ,プレーンヨーグルト	うどん,油,砂糖,さつまいも,揚げ油	人参,長葱,白菜,干し椎茸,黄桃缶,パイナップル缶,りんご(缶詰)	798	26.0	21.2
24	木	ジャージャン麺 ♪春巻き スティックパイ 牛乳 【♪・・・9年4組リクエスト】	牛乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ(甘),豚肉	中華めん,ごま油,油,砂糖,でんぷん,緑豆春雨(乾),薄力粉,春巻きの皮(生),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,パイナップル缶詰(果肉のみ)	891	40.8	32.4
25	金	さつま芋ご飯 肉豆腐 ゆで野菜のごま和え お月見団子 牛乳	牛乳,冷凍豆腐,豚肉	学校給食用無洗米,さつまいも,黒ごま,油,砂糖,ごま油,白すりごま,白玉団子,でんぷん	玉葱,人参,長葱,糸こんにゃく,生姜,キャベツ,青菜,もやし	844	29.6	20.6
28	月	中間考査 1日目（給食なし）						
29	火	ご飯 ししゃもフライ 和風ドレッシングサラダ 豆乳仕立ての野菜汁 牛乳	牛乳,ししゃも(生干し20g),豚肉,白みそ(辛),豆乳	学校給食用無洗米,小麦粉,ソフトパン粉,揚げ油,油,砂糖,白ごま,じゃがいも	キャベツ,大根,人参,粒コーン缶,生姜,にんにく,青菜	765	30.0	20.5
30	水	ミルクパン かぼちゃグラタン ミネストローネ ココアババロア 牛乳	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,ピザチーズ,豚肉,ベーコン,粉チーズ,アガー	ミルクパン,炒め油,小麦粉,バター,油,ソフトパン粉,じゃがいも,シェルマカロニ,砂糖	かぼちゃ,玉葱,にんにく,生姜,セロリー,人参,キャベツ,ポイルトマト	783	31.2	31.4

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※ ♪・・・リクエストメニュー

6月実施した残菜調査の上位3クラスからリクエストメニューをいただきました。



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月平均	808	32.8
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5