

令和8年10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  | 木  | キムチチャーハン<br>じゃが芋のツナマヨチーズ<br>ワンタンスープ パイン 牛乳                             | 牛乳,豚肉,ツナ油漬,調理用牛乳,ピザチーズ                    | 学校給食用無洗米,油,白ごま,砂糖,ごま油,じゃがいも,マヨネーズ,ウェーブワンタン                  | 玉葱,人参,白菜キムチピーマン,パセリ,生姜,にんにく,白菜,もやし,長葱,にら,パイン缶詰                  | 821         | 30.2     | 27.5  |
| 2  | 金  | ご飯 魚のみそ漬けやき<br>生揚げと玉葱の旨煮<br>ぶどう 牛乳                                     | 牛乳,さわか,白みそ(甘),豚肉,冷凍生揚げ                    | 学校給食用無洗米,砂糖,油,でんぷん                                          | 生姜,人参,玉葱,たけのこ水煮,こんにゃく,冷凍グリーンピース,巨峰                              | 836         | 40.6     | 27.1  |
| 5  | 月  | かけカレーうどん 大学芋<br>ぶどう(食べ比べ) 牛乳<br>(巨峰・シャインマスカット)                         | 牛乳,豚肉,油揚げ,なると                             | うどん,油,油,でんぷん,さつまいも,揚げ油,砂糖,水あめ,黒ごま                           | 玉葱,人参,小松菜,巨峰,マスカット                                              | 846         | 27.8     | 22.4  |
| 6  | 火  | 豚肉のしぐれご飯<br>鮭の塩焼き おかか和え<br>きのこの味噌汁 牛乳                                  | 牛乳,豚ひき肉,赤みそ(辛),鮭,花かつお(ソフト削り),白みそ(辛)       | 学校給食用無洗米,砂糖,白ごま,じゃがいも                                       | 人参,ごぼう,生姜,きゅうり,キャベツ,玉葱,しめじ,えのきたけ,小松菜                            | 758         | 36.3     | 23.1  |
| 7  | 水  | 【とれたて村給食～にんにく～】<br>十勝清水町産にんにくのガーリックライス<br>スパニッシュチーズオムレツ<br>トマトスープ 梨 牛乳 | 牛乳,豚ひき肉,調理用牛乳,たまご,ピザチーズ,鶏肉                | 学校給食用無洗米,バター,油,じゃがいも,シェルマカロニ                                | 粒コーン缶,にんにく,玉葱,ピーマン,赤ピーマン,生姜,セロリー,人参,キャベツ,ポイルトマト,トマトピューレ,梨       | 801         | 30.9     | 24.7  |
| 8  | 木  | 高菜チャーハン<br>魚のしょうが風味焼き<br>トック入り卵スープ<br>ぶどう(シャインマスカット) 牛乳                | 牛乳,豚肉,さば,たまご                              | 学校給食用無洗米,油,ごま油,砂糖,トック,でんぷん                                  | 高菜漬,玉葱,生姜,長葱,にんにく,人参,チンゲンサイ,きくらげ,マスカット                          | 803         | 35.5     | 26.7  |
| 9  | 金  | 練りごまトースト<br>秋のクリームシチュー<br>ツナコーンサラダ 牛乳                                  | 牛乳,鶏肉,調理用牛乳,豆乳,ピザチーズ,ツナ油漬                 | 無塩食パン,ソフトマーガリン,練りごま,白すりごま,グラニュー糖,炒め油,じゃがいも,小麦粉,油,バター,白ごま,砂糖 | 人参,玉葱,しめじ,かぼちゃ,ブロッコリー,キャベツ,粒コーン缶,生姜,にんにく                        | 855         | 31.7     | 41.8  |
| 13 | 火  | 豚肉とキャベツのねぎ塩丼<br>むらくも汁<br>ぶどうゼリー 牛乳                                     | 牛乳,豚ばら(脂身付),豚かた肉,冷凍豆腐,たまご,粉寒天             | 学校給食用無洗米,ごま油,白ごま,でんぷん,砂糖                                    | 玉葱,人参,キャベツ,もやし,長葱,にんにく,生姜,えのきたけ,小松菜,ぶどう(濃縮還元ジュース)               | 791         | 28.0     | 25.4  |
| 14 | 水  | そぼろサンド<br>ポトフトマト風味 牛乳<br>パインとみかんのヨーグルトあえ                               | 牛乳,豚ひき肉,大豆ミート,ピザチーズ,豚肉,ベーコン,プレーンヨーグルト     | ショートニングパン,油,じゃがいも                                           | 生姜,にんにく,玉葱,セロリー,人参,キャベツ,青菜,パイン缶,みかん缶                            | 803         | 37.0     | 33.0  |
| 15 | 木  | 長崎ちゃんぽん<br>青のりビーンズポテト<br>ミルクセリーピーチソース 牛乳                               | 牛乳,豚肉,白ちくわ,調理用牛乳,大豆,あおさ(素干し),アガー          | 中華めん,ごま油,油,でんぷん,じゃがいも,揚げ油,砂糖                                | 生姜,人参,もやし,キャベツ,きくらげ,長葱,青菜,たけのこ水煮,黄桃缶                            | 758         | 34.2     | 24.8  |
| 16 | 金  | 枝豆とわかめのご飯 鮭のフライ<br>和風ドレッシングサラダ<br>具だくさん味噌汁 牛乳                          | 牛乳,炊き込みわかめ,鮭,豚肉,白みそ(辛),赤みそ(辛)             | 学校給食用無洗米,薄力粉,ソフトパン粉,揚げ油,油,砂糖,じゃがいも                          | 枝豆,キャベツ,もやし,人参,粒コーン缶,生姜,にんにく,玉葱,青菜                              | 798         | 35.1     | 21.4  |
| 19 | 月  | スパゲッティナポリタンソースがけ<br>フレンチサラダ<br>スイートポテト 牛乳                              | 牛乳,豚肉,ウィンナー,調理用牛乳,たまご                     | スパゲッティ,オリーブ油,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,粒コーン缶,キャベツ,きゅうり         | 759         | 25.9     | 24.1  |
| 20 | 火  | 【鉄分強化献立】<br>変わり親子丼<br>さつまいもの味噌汁<br>キャベツの甘酢和え 牛乳                        | 牛乳,鶏肉,高野豆腐きざみ(細切り),たまご,生わかめ,赤みそ(辛),白みそ(辛) | 学校給食用無洗米,砂糖,でんぷん,さつまいも,油,ごま油,白ごま                            | 玉葱,人参,冷凍グリーンピース,えのきたけ,大根,青菜,キャベツ,きゅうり                           | 802         | 32.3     | 23.5  |
| 21 | 水  | 二色揚げパン(きな粉・ココア)<br>マカロニスープ<br>白玉フルーツポンチ 牛乳                             | 牛乳,きな粉,ベーコン,豚肉                            | 米粉ミックス粉パン,揚げ油,砂糖,コッペパン,じゃがいも,油,マカロニ,白玉団子                    | 玉葱,人参,キャベツ,青菜,黄桃缶,パイン缶,みかん缶                                     | 749         | 24.9     | 23.1  |
| 22 | 木  | ご飯 梅ひじきふりかけ<br>魚の味噌マヨネーズ焼き<br>けんちん汁 牛乳                                 | 牛乳,ひじき,花かつお(ソフト削り),鮭,白みそ(甘),鶏肉,豆腐,油揚げ     | 学校給食用無洗米,白ごま,砂糖,油,マヨネーズ,ごま油,じゃがいも                           | カリカリ梅干し,玉葱,人参,ピーマン,ごぼう,長葱,大根,青菜                                 | 771         | 36.3     | 25.1  |
| 23 | 金  | 【創造祭応援献立♪】<br>カツカレーライス(一口カツ)<br>海藻サラダ 牛乳                               | 牛乳,鶏肉,ピザチーズ,豚ひれ,海藻ミックス(乾燥)                | 学校給食用無洗米,油,じゃがいも,小麦粉,バター,油,赤ごらめ,ソフトパン粉,揚げ油,砂糖               | にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,粒コーン缶                                        | 826         | 29.1     | 25.3  |
| 26 | 月  | 振 替 休 業 日                                                              |                                           |                                                             |                                                                 |             |          |       |
| 27 | 火  | 麻婆豆腐丼<br>中華サラダ<br>りんご 牛乳                                               | 牛乳,冷凍豆腐,豚ひき肉,大豆,赤みそ(辛),八丁みそ,白ちくわ,生わかめ     | 学校給食用無洗米,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,きゅうり,粒コーン缶,もやし,りんご                 | 799         | 30.1     | 24.5  |
| 28 | 水  | 黒砂糖パン 煮込みハンバーグ<br>切干し大根入りサラダ<br>ジュリエヌスープ 牛乳                            | 牛乳,豚ひき肉,調理用牛乳,ひじき,ベーコン                    | 黒砂糖パン,ソフトパン粉,砂糖,白すりごま,練りごま,油                                | 玉葱,にんにく,マッシュルーム水煮,青菜,キャベツ,人参,切干し大根,粒コーン缶,セロリー                   | 781         | 36.3     | 35.4  |
| 29 | 木  | 高野豆腐のそぼろ丼<br>鶏肉のかきたま汁<br>ししゃものカレー揚げ 牛乳                                 | 牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐きざみ(細切り),鶏肉,たまご,ししゃも(生干し20g)  | 学校給食用無洗米,油,砂糖,じゃがいも,でんぷん,小麦粉,揚げ油                            | 生姜,干し椎茸,人参,長葱,冷凍グリーンピース,玉葱,きくらげ,青菜                              | 805         | 39.1     | 27.7  |
| 30 | 金  | チリビーンズライス<br>コールスローサラダ<br>おからのかぼちゃマフィン 牛乳                              | 牛乳,豚ひき肉,大豆,おから,たまご,調理用牛乳                  | 学校給食用無洗米,油,砂糖,油,薄力粉,バター,粉砂糖                                 | 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,キャベツ,きゅうり,かぼちゃペースト | 876         | 31.4     | 28.3  |

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

今月はとれたて村から北海道十勝清水町産の「にんにく」が届きます！



| 区分          | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g)  |
|-------------|-------------|-----------|
| 月平均         | 802         | 32.6      |
| 板橋区学校給食摂取基準 | 772～888     | 26.9～41.5 |