



# [ 令和5年度 4月献立表 ]



## 板橋区立板橋第三中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質
10月	★カレーライス	○	★カラフルサラダ	豚肉 牛乳 ピザチーズ	米, 押麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖, 砂糖	油, バター 人参 赤パプリカ	799 kcal 25.6 g 128.2 g 23.5 g
11火	★お祝いちらし	○	★鶏肉の照り焼き ★すまし汁	油揚げ, 鶏肉 豆腐, なた	牛乳 米, 砂糖, でんぷん	人参 かんぴょう, 生姜 たけのこ水煮 れんこん, 枝豆 干し椎茸, 大根 えのきたけ, 長葱	773 kcal 32.8 g 104.5 g 24.3 g
12水	★きなこ揚げパン	○	★肉団子のスープ ★豆サラダ	きな粉, 豚肉 鶏肉, 絞豆腐 ひよこ豆, 大豆	牛乳 コッペパン グラニュー糖 でんぷん, 生麩 じゃがいも, 砂糖	揚げ油, 油 人参, 小松菜	782 kcal 37.1 g 103.5 g 30.0 g
13木	★麦ご飯	○	★魚の香味焼き ★切干大根のナムル ★田舎汁	さば, 鶏肉 豆腐, 油揚げ	牛乳 米, 米粒麦 三温糖, 砂糖 でんぷん	ごま油 人参, 小松菜	800 kcal 35.2 g 102.9 g 28.4 g
14金	★家常豆腐丼	○	★卵スープ ★くだもの(オレンジ)	豚肉, 赤みそ 冷凍生揚げ たまご	牛乳 米, 米粒麦 三温糖, でんぷん じゃがいも	油, ごま油 人参, ビーマン 小松菜	868 kcal 38.3 g 116.9 g 29.6 g
17月	★ピザサンド	○	★春野菜のポトフ ★くだもの(オレンジ)	ベーコン, ハム 豚肉, ひよこ豆 ウィンナー	牛乳 ピザチーズ コッペパン じゃがいも	油 人参, ビーマン フロココリー グリーンアスパラ	794 kcal 36.8 g 93.7 g 35.8 g
18火	★麦ご飯	○	★魚の西京焼き ★茎わかめ入り野菜 ★かきたま汁	シルバー, 白みそ たまご	牛乳 くきわかめ 米, 米粒麦 砂糖, でんぷん じゃがいも	練りごま, 油 人参, 小松菜	830 kcal 37.9 g 113.1 g 26.1 g
19水	★けんちんうどん	○	★野菜のみそ和え ★よもぎケーキ	鶏肉, 油揚げ 赤みそ, たまご	牛乳 調理用牛乳 冷凍うどん でんぷん, 三温糖 薄力粉, 砂糖	油, ごま油 生クリーム バター 人参, 小松菜 よもぎ粉	832 kcal 27.8 g 108.0 g 33.8 g
20木	★ピラフ	○	★ほうれん草入りキッシュ ★ABCスープ	ウィンナー ベーコン たまご	牛乳 ダイスチーズ 米, 米粒麦 じゃがいも, 砂糖 ABCマカロニ	油, 生クリーム オリーブ油 人参, 小松菜 ほうれん草	779 kcal 28.4 g 100.5 g 31.1 g
21金	★鮭ご飯	○	★じゃが芋のそぼろ煮 ★野菜の和風和え	鮭フレーク 豚肉, 削り節	牛乳 米, 米粒麦 じゃがいも, 砂糖 でんぷん	油, ごま油 人参 さやいんげん	778 kcal 32.8 g 126.9 g 18.4 g
24月	★アーモンドトースト	○	★ポークピーンズ ★ぶどうゼリー	豚肉, 大豆 ウィンナー	牛乳, アガー 食パン グラニュー糖 じゃがいも, 砂糖	ソフトマーガリン アーモンドパウダー アーモンドスライス オリーブ油 生クリーム 人参 トマトピューレ	784 kcal 29.1 g 101.6 g 35.8 g
25火	★ゆかりご飯	○	★ししゃもの磯辺揚げ ★豆入り野菜 ★じゃが芋のみそ汁	たまご, 大豆 ひよこ豆, 油揚げ 白みそ, 赤みそ	牛乳, ししゃも あおのり 米, 米粒麦 小麦粉, 砂糖 じゃがいも	白ごま 揚げ油, 油 ゆかり, 人参 小松菜	786 kcal 31.1 g 118.0 g 23.4 g
26水	★ターメリックライスの シーフードソースがけ	○	★海藻サラダ	えび, いか	牛乳, 調理用牛乳 ピザチーズ 海藻ミックス	米, 押麦 小麦粉, 砂糖 油, バター 生クリーム 人参, 小松菜	794 kcal 34.1 g 112.5 g 24.8 g
27木	★親子丼	○	★キムチスープ ★くだもの(オレンジ)	鶏肉, たまご 油揚げ, 白みそ 赤みそ	牛乳, 生わかめ 米, 押麦, 砂糖 でんぷん, 三温糖	ごま油 みつば, 人参 玉葱, 長葱, 生姜 たけのこ水煮 もやし, にんにく 白菜, えのきたけ オレンジ, キムチ	808 kcal 33.8 g 115.4 g 23.9 g
28金	★ミートソーススパゲッティ	○	★グリーンサラダ ★フルーツヨーグルト	豚肉, 大豆	牛乳, 粉チーズ プレーンヨーグルト スパゲッティ ざらめ 小麦粉, 砂糖 グラニュー糖	オリーブ油 油, バター 人参 トマトジュース トマトピューレ フロココリー	869 kcal 34.0 g 124.1 g 31.5 g

●食材の納入状況などにより、献立内容を一部変更する場合があります。

●給食に関する情報は、板三中のホームページに掲載されています。

<http://www.ita.ed.jp/edu/ita3jh/2kyuusyokushitsu.html>



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
4月平均	805	33.0
板橋区中学校 給食摂取基準	772~888	26.9~41.5