



# 令和5年 5月献立表

板橋区立板橋第三中学校

日	曜日	献立	材料名			栄養量		
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	1人分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
1	月	豚キムチ丼 ワンタンスープ くだもの(冷凍パイン予定) 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん ウェーブワンタン	牛乳 豚ロース 八丁みそ なると	にんにく 生姜 玉葱 白菜 人参 たけのこ水蒸 長葱 から 白菜キムチ えのきだけ チンゲンサイ くだもの(パイン予定)	793	27.3	20.4
2	火	担々麺 ガーリックポテト 牛乳	むし中華麺 ごま油 炒め油 三温糖 白すりごま 練りごま でんぷん 揚げ油 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ(辛)	にんにく 生姜 長葱 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ水蒸 粒コーン(缶) もやし チンゲンサイ	801	30.2	34.4
<b>憲法記念日</b>								
<b>みどりの日</b>								
<b>こどもの日</b>								
8	月	中華風混ぜご飯 豆腐のまさご揚げ わかめとえのきのスープ 牛乳	無洗米 もち米 炒め油 砂糖 ごま油 揚げ油 白すりごま でんぷん	牛乳 豚肉 油揚げ 絞ひ豆腐 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ ひじき たまご 生わかめ	生姜 人参 たけのこ水蒸 さいやんげん 玉葱 長葱 もやし 粒コーン えのき	804	34.8	31.1
9	火	麦ごはん、じゃこふいかけ 魚の和風ソース 野菜のごま酢和え 若竹汁 牛乳	無洗米 米短麦 白ごま 砂糖 揚げ油 でんぷん 小麦粉 油 ごま油	牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布 ホク 豆腐 かまぼこ 生わかめ	玉葱 もやし キャベツ 人参 きゅうり 大根 たけのこ水蒸 長葱	779	34.1	21.3
10	水	フレンチトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 ごまドレッシング 牛乳	食パン 砂糖 バター オリーブ油 じゃがいも 油 練りごま 白すりごま 白ごま	牛乳 調理用牛乳 たまご 鶏肉 大豆 ピザチーズ	にんにく セロリ 玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー パセリ トマト もやし きゅうり	790	32.4	32.2
11	木	麦ご飯 お麩入り肉豆腐 青菜のお浸し すりおろしリンゴゼリー 牛乳	無洗米 米短麦 炒め油 焼き豆腐(厚心) 三温糖 でんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 焼き豆腐 花かつお	生姜 人参 玉葱 しらたき さいやんげん ほうれんそう もやし りんごジュース すりおろしリンゴ	791	31.4	17.8
12	金	塩バターコーンラーメン さつま芋とじゃこの甘辛 くだもの(冷凍パイン予定) 牛乳	むし中華麺 ごま油 炒め油 バター 揚げ油 さつまいも でんぷん 三温糖 白ごま	牛乳 豚肉 生わかめ うすら鍋水蒸 ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ 粒コーン(缶) 枝豆 くだもの(パイン予定)	802	28.5	32.6
15	月	ガーリックフランス 鶏肉のフラウンシチュー 糸寒天サラダ 牛乳	フランスパン バター マヨネーズ 炒め油 小麦粉 油 三温糖 生クリーム 砂糖	牛乳 鶏肉 白いんげん ピザチーズ 粉曜天	にんにく パセリ 玉葱 人参 マッシュルーム水蒸 ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり 枝豆	775	28.7	36.3
16	火	肉みそうどん もちもちじゃが芋 くだもの(冷凍みかん予定) 牛乳	冷凍うどん 油 ごま油 砂糖 白ごま でんぷん 揚げ油 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ(辛)	生姜 にんにく 長葱 玉葱 人参 もやし たけのこ水蒸 干し椎茸 ビーマン 赤ビーマン くだもの(冷凍みかん予定)	817	29.1	28.7
17	水	ホイコーロー丼 トックスープ	無洗米 米短麦 炒め油 砂糖 でんぷん トック ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ(辛) 鶏肉 生わかめ	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ水蒸 キャベツ 長葱 赤パプリカ 青パプリカ 白菜 えのき もやし	761	28.6	18.2
18	木	麦ごはん ひじきふいかけ 魚の塩こうじ焼き じゃこの海藻和え きくらげのかきたま汁 牛乳	無洗米 米短麦 三温糖 油 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお ひじき 鮭 海苔ミックス 鶏肉 豆腐 たまご	キャベツ きゅうり もやし 人参 粒コーン(缶) 玉葱 えのき 長葱 きくらげ チンゲンサイ	760	38.9	20.1
19	金	カレーピラフ ポテトのチーズ焼き 野菜スープ 牛乳	無洗米 米短麦 炒め油 バター じゃがいも オリーブ油	牛乳 ウィナー ピザチーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 粒コーン(缶) マッシュルーム グリーンピース パセリ えのき もやし 白菜 小松菜	740	23.7	27.7
22	月	マーボ豆腐丼 中華サラダ 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 練りごま 砂糖 ごま油 でんぷん 三温糖 普通書(乾)	牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐 八丁みそ 油揚げ	にんにく 生姜 人参 玉葱 たけのこ水蒸 干し椎茸 長葱 なら もやし きゅうり	811	30.2	26.8
23	火	カツお飯 野菜の甘酢和え わかめのすまし汁 ペークチーズケーキ 牛乳	無洗米 押麦 揚げ油 でんぷん 三温糖 白ごま 砂糖 薄力粉 生クリーム	牛乳 かつお 油揚げ 豆腐 生わかめ プレーンヨーグルト たまご クリームチーズ	生姜 大根 人参 きゅうり たけのこ えのき 干し椎茸 長葱 小松菜 レモン果汁	800	29.4	26.7
24	水	ツナドック チリコンカン くだもの(冷凍みかん予定) 牛乳	コッペパン 炒め油 マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ツナ油漬 豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ	玉葱 パセリ マッシュルーム にんにく 人参 ビーマン 粒コーン(缶) トマト セロリ くだもの(冷凍みかん予定)	800	29.4	26.7
25	木	昆布ご飯 切干大根入り卵焼き じゃが芋とえのきのみそ汁 牛乳	無洗米 もち米 炒め油 砂糖 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 鶏ひき肉 たまご 豆腐 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	生姜 人参 さいやんげん 玉葱 長葱 切干大根 ほうれんそう えのき けり	807	33.2	38.0
26	金	【とれたて村“アスパラ”使用献立】 スパゲッティポモドーロ アスパラサラダ くだもの(メロン予定) 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 バター 三温糖 コーンスターチ 油 砂糖	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 粉チーズ	にんにく 生姜 玉葱 トマト パセリ セロリ キャベツ きゅうり アスパラ 粒コーン(缶) くだもの(メロン予定)	784	35.4	27.7
29	月	きな粉クリームサンド トマトシチュー 茎わかめのサラダ 牛乳	コッペパン 三温糖 はちみつ マーガリン 炒め油 じゃがいも 小麦粉 油 バター 生クリーム 砂糖	牛乳 きな粉 調理用牛乳 鶏肉 白いんげん くわひゆめ	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ブロッコリー トマト セロリ キャベツ もやし 粒コーン(缶) きゅうり	809	27.4	39.8
30	火	大豆と鶏肉のご飯 魚の黄金焼き けんちん汁 牛乳	無洗米 もち米 炒め油 砂糖 マヨネーズ 里芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 さくら ピザチーズ 豆腐	生姜 人参 さいやんげん 大根 ほうろ こんにゃく 長葱 小松菜	837	38.7	36.8
31	水	チリビーンズライス チップスサラダ 牛乳	無洗米 米短麦 炒め油 砂糖 コーンスターチ 揚げ油 じゃがいも 油	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム 枝豆 トマト キャベツ きゅうり もやし 粒コーン(缶)	824	31.2	23.4

※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>

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
5月 平均	795	30.9
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4