

令和5年度 6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	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)
1	木	あんかけ焼きそば 中華風カステラ 牛乳	むし中華麺 ごま油 炒め油 砂糖 でんぷん 三温糖 生クリーム 薄力粉 コーンスターチ 油	牛乳 豚肉 むきえび いか うすら卵 たまご	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ 干し椎茸 キャベツ きくらげ チンゲンサイ	811	31.6	32.1
2	金	【運動会応援献立】 カツ丼 紅白すまし汁 ジョア(フレーン)	無洗米 押麦 揚げ油 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 砂糖 でんぷん	ジョア 豚ロース たまご 豆腐 はんぺん	玉葱 みつば 大根 人参 たけのこ 長葱 小松菜	834	35.2	19.2
第77回 運動会 (※給食提供はありません)								
運動会 振替休業日								
5	月							
6	火	ジャージャー麺 パセリポテト 牛乳	むし中華麺 ごま油 炒め油 砂糖 でんぷん 揚げ油 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ(辛) ハチみそ	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ 干し椎茸 長葱 もやし きゅうり	801	30.3	33.2
7	水	いわしの蒲焼き丼 千草和え 玉ねぎのみそ汁 牛乳	無洗米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 砂糖 白ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 いわし 豆腐 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	生姜 もやし 人参 小松菜 玉葱	792	27.9	21.5
8	木	【第77回運動会 予備日(給食有り)】 ミラ/風ドリア 牛乳 あっさりスープ くだもの(冷凍パイン予定)	無洗米 バター 油 小麦粉 生クリーム 炒め油 三温糖	牛乳 調理用牛乳 豚ひき肉 大豆 ピザチーズ	セロリ 人参 にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム トマト えのきだけ もやし 白菜 小松菜 パイン予定	815	27.9	28.1
9	金	《～鉄分強化献立～》 麦ごはん 豚肉と生揚げのすきやき風煮 野菜とビーフンの和え物 オレンジゼリー 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 三温糖 ごま油 ビーフン 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ ツナ油漬 白みそ(辛)	生姜 人参 しめじ 白菜 長葱 しらたき さやいんげん 小松菜 キャベツ 粒コーン缶 えのきだけ オレンジジュース みかん缶	819	30.6	22.8
12	月	ピロシキ ポルシキ くだもの(冷凍みかん予定) 牛乳	コッペパン ごま油 緑豆春雨(乾) 砂糖 小麦粉 ソフトパン粉 炒め油 じゃがいも 三温糖 生クリーム	牛乳 豚ひき肉 大豆 たまご 豚肉 大豆 粉チーズ	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ キャベツ ピーツ ブロッコリー トマト セロリ みかん予定	769	35.3	27.4
13	火	鶏ごぼうご飯 桜えび入り卵焼き お麩入りすまし汁 牛乳	無洗米 もち米 炒め油 砂糖 三温糖 あられ麩	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 さくらえび たまご 豆腐 生わかめ	生姜 人参 ごぼう さやいんげん 玉葱 長葱 えのき ほうれんそう 大根 干し椎茸	743	33.2	24.8
14	水	タンドリーチキンカレー パリパリサラダ 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター 油 揚げ油 ワンタンの皮	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ピザチーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト ピルリス 干しぶどう りんご セロリ キャベツ もやし きゅうり	845	24.7	26.7
15	木	麦ごはん 人参ふりかけ 魚のピリ辛ソース 千草和え なめこ汁 牛乳	無洗米 米粒麦 砂糖 白ごま 揚げ油 でんぷん 小麦粉 油 ごま油	牛乳 ちりめんじゃこ ホキ 油揚げ 豆腐 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	人参 玉葱 もやし 小松菜 えのきだけ なめこ 長葱	784	31.2	21.3
16	金	ペンネのアラビアータ キャベツとコーンのサラダ ブルーベリーケーキ 牛乳	ペンネマカロニ オリーブ油 三温糖 砂糖 油 薄力粉 バター	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 粉チーズ 調理用牛乳 たまご	にんにく 玉葱 トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 粒コーン缶 ブルーベリー 干しぶどう	809	28.7	36.6
19	月	冷やしごまだれうどん 桜エビ入りかき揚げ くだもの(さくらんぼ予定) 牛乳	冷凍うどん ごま油 砂糖 でんぷん 白すりごま 練りごま はちみつ 揚げ油 薄力粉	牛乳 鶏肉 いか さくらえび 焼き竹輪 たまご	さやいんげん もやし 人参 粒コーン缶 キャベツ 玉葱 みつば さくらんぼ予定	792	31.3	28.7
20	火	変わりピピンバ 春雨スープ 牛乳	無洗米 押麦 砂糖 ごま油 炒め油 白ごま 緑豆春雨(乾)	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐	にんにく 長葱 生姜 小松菜 人参 だいずもやし 玉葱 たけのこ 干し椎茸 キャベツ もやし にはら	772	28.0	26.1
期末考査1日目(給食なし)								
22	木							
期末考査2日目(給食なし)								
23	金	【期末考査3日目(給食あり)】 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の塩昆布和え モロヘイヤの和風汁 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉ロース 塩昆布 豆腐 たまご	生姜 玉葱 もやし 人参 にはら キャベツ 白菜 小松菜 大根 えのきだけ 長葱 モロヘイヤ	819	32.5	26.3
26	月	シタスと焼豚の炒飯 中華風卵スープ さつま芋のごま団子 牛乳	無洗米 米粒麦 ごま油 バター 炒め油 でんぷん 揚げ油 さつま芋 白玉粉 三温糖 白ごま	牛乳 焼き豚 豆腐 たまご	長葱 人参 シタス ピーマン にんにく 生姜 玉葱 えのきだけ 小松菜	808	24.9	28.0
27	火	麦ごはん 野沢菜ふりかけ 魚のかいんどうがらめ 牛乳 茎わかめの和風和え 冬瓜のすまし汁	無洗米 米粒麦 ごま油 白ごま 三温糖 揚げ油 でんぷん 砂糖 アーモンドライス	牛乳 ちりめんじゃこ モロカザメ くわかめ 豆腐 生わかめ	野沢菜 キャベツ もやし きゅうり 粒コーン缶 人参 えのきだけ 冬瓜 たけのこ	796	35.8	20.2
28	水	ハニートースト コーンクリームシチュー キャロットサラダ 牛乳	食パン マーガリン はちみつ メープル 炒め油 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム 砂糖 油	牛乳 鶏肉 ピザチーズ 調理用牛乳	にんにく 人参 玉葱 白菜 粒コーン缶 ブロッコリー クリームコーン缶 セロリ もやし きゅうり 枝豆 キャベツ	807	27.8	32.1
29	木	タッカルビ丼 牛乳 ワカメスープ くだもの(小玉スイカ)	無洗米 押麦 炒め油 砂糖 ごま油 トッポキ でんぷん	牛乳 鶏肉 かまぼこ 生わかめ	生姜 にんにく 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 人参 にはら もやし えのきだけ すいか	826	29.4	22.4
30	金	長崎ちゃんぽん 春巻き 牛乳	むし中華麺 ごま油 ラード でんぷん 揚げ油 春雨(乾) 砂糖 香巻きの皮(生) 小麦粉	牛乳 豚肉 なたご むきえび 調理用牛乳 豚ひき肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 もやし キャベツ 長葱 干し椎茸 粒コーン缶 さやえんどう セロリ たけのこ 干し椎茸	783	34.6	33.2

※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)	たん白質(g)
6月平均	801	30.6
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4