

令和5年度 7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)
3	月	キムチ炒飯 豆腐ナゲット モロヘイヤの中華スープ 牛乳	無洗米 押麦 ごま油 バター 揚げ油 炒め油 でんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 絞り豆腐 鶏ひき肉 たまご 豆腐	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ 干し椎茸 トマト ピーマン 白菜キムチ もやし えのき モロヘイヤ	761	31.8	26.8
4	火	麦ご飯 昆布ふいかけ さばの味噌煮 ナムル風野菜 のっぺい汁 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 白ごま 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 竹輪ぶ	牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布 さば 赤みそ(辛) 鶏肉	生姜 長葱 もやし 人参 きゅうり ほうれんそう にんにく 大根 こんにゃく 小松菜	775	31.5	21.7
5	水	パンパン ポテトチキングラタン 野菜の田舎風スープ くだもの(冷凍みかん予定) 牛乳	パンパン 炒め油 じゃがいも バター オリーブ油 マカロニ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ビザチーズ ベーコン ひよこ豆	にんにく 玉葱 粒コーン缶 ほうれんそう 生姜 人参 キヤベツ 小松菜 セロリー 冷凍みかん予定	749	28.6	25.0
6	木	【青森県の郷土料理】 十和田ばら焼き丼 せんべい汁 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 はちみつ 砂糖 でんぷん かやきせんべい(ごまなし)	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 白菜 りんご(加熱) 玉葱 にんにく 生姜 大根 こんにゃく ころね 舞茸 干し椎茸 長葱 小松菜	756	28.6	16.9
7	金	【七夕献立】 みそラーメン 華風きゅうり 七夕ポンチ 牛乳	むし中華麺 ごま油 炒め油 ラード 三温糖 練りごま でんぷん 砂糖	牛乳 豚ひき肉 かまぼこ うすら卵 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	人参 玉葱 もやし 白菜 長葱 粒コーン缶 たら にんにく 生姜 セロリー きゅうり 黄桃缶 パン缶 みかん缶	830	28.7	28.5
10	月	【沖縄県の郷土料理】 タコライス もずくのかきたま汁 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ 豆腐 もずく たまご	にんにく 玉葱 人参 セロリー トマト キヤベツ きゅうり もやし えのき たけのこ 長葱 ほうれんそう	845	33.2	22.6
11	火	【板橋ふれあい農園会のじゃが芋活用献立】 スタミナサラダうどん のり塩ポテト 牛乳	冷凍うどん 油 ごま油 砂糖 揚げ油 じゃがいも	牛乳 豚肉 あおのり	キヤベツ もやし 人参 きゅうり さやいんげん 玉葱 生姜 にんにく	764	42.1	22.1
12	水	セルフィッシュサンド(丸パン・魚のフライ・キャベツ) 夏野菜のミネストローネ 牛乳	丸パン 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖 オリーブ油 じゃがいも マカロニ	牛乳 かつお たまご 豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆 粉チーズ	キャベツ トマト にんにく 玉葱 人参 セロリー スズキニ トマト	737	42.1	25.3
13	木	四川豆腐丼 春雨サラダ くだもの(小玉スイカ予定) 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん 三温糖 普通春雨(乾)	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 揚げ油	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ 干し椎茸 白菜 長葱 チンゲンサイ もやし きゅうり すいか予定	873	30.0	27.6
14	金	【鉄分強化献立】 五目おこわ 厚焼き卵 冬瓜と生揚げのみそ汁 牛乳	無洗米 もち米 炒め油 砂糖 三温糖	牛乳 鶏肉 大豆 ひしき 油揚げ 鶏ひき肉 絞り豆腐 たまご 生揚げ 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	生姜 人参 たけのこ こんにゃく 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 えのき みつば 冬瓜 長葱	787	36.4	27.4
17	月	海の日						
18	火	わかめご飯 鶏の唐揚げ 豆苗サラダ 田舎汁 牛乳	無洗米 米粒麦 揚げ油 ごま油 でんぷん 小麦粉 砂糖 油	牛乳 炊き込みわかめ 鶏もも肉 ひよこ豆 大豆 豆腐 油揚げ	にんにく 生姜 粒コーン缶 きゅうり キヤベツ 人参 玉葱 大根 ごぼう 干し椎茸 白菜 長葱 小松菜	823	29.7	24.6
19	水	【大山とれたて村のトマト活用献立】 夏野菜カレーライス 枝豆サラダ ジョア(フレーン)	無洗米 押麦 炒め油 揚げ油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 赤ざらめ 生クリーム 砂糖	ジョア(フレーン) 豚肉 ビザチーズ 系帯天	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 トマト なす かぼちゃ さやいんげん りんご(加熱) 人参 キヤベツ きゅうり 枝豆	837	24.7	19.9
20	木	終業式(給食なし)						

※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)
7月平均	795	32.3
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

令和5年 9月献立表(第1週のみ)

日	曜日	献立	材料名	栄養量				
1	金	始業式(給食なし)						
4	月	【8学年移動教室のため、給食なし】 ハヤシライス サイコロサラダ 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 三温糖 生クリーム 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 大豆(水煮缶詰)	にんにく セロリー 玉葱 人参 トマト マッシュルーム きゅうり	829	26.3	27.4
5	火	【8学年移動教室のため、給食なし】 卵とじうどん さつま芋と竹輪の天ぷら くだもの(りんご予定) 牛乳	冷凍うどん 油 でんぷん 揚げ油 さつま芋 小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 焼き竹輪 あおのり	生姜 人参 玉葱 えのきだけ 干し椎茸 長葱 小松菜 りんご予定	813	30.9	26
6	水	【8学年移動教室のため、給食なし】 セサミトースト 秋野菜のクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ 牛乳	食パン ソフトマーガリン 砂糖 練りごま 白すりごま 白ごま 炒め油 じゃがいも さつま芋 小麦粉 バター 生クリーム	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 調理用牛乳 ビザチーズ くきわかめ	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム しめじ ブロッコリー セロリー キャベツ もやし きゅうり 粒コーン缶	805	27.1	35.2
7	木	千ジャオロース丼 白玉中華スープ 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 でんぷん 砂糖 ごま油 白玉団子	牛乳 豚肉	生姜 にんにく たけのこ 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 人参 えのきだけ もやし 白菜 長葱 小松菜	764	27.7	18.9
8	金	麦ご飯 のりの佃煮 魚の南部焼き 土佐きゅうり きんとき汁 牛乳	無洗米 米粒麦 砂糖 三温糖 白ごま さつま芋	牛乳 焼きのり さわら 花かつお 油揚げ 豆腐 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	きゅうり 大根 人参 長葱	753	30.7	19