

# 令和5年度 9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	金	始業式 (給食なし)									
4	月	【移動教室のため、8学年は給食なし】 ハヤシライス サイコロサラダ 牛乳	無洗米 米粒麦 三温糖 生クリーム 小麦粉 油 バター ジャガイモ 砂糖	牛乳 豚肉 大豆	にんにく セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム トマト きゅうり	828	26.4	27.2			
5	火	【移動教室のため、8学年は給食なし】 卵とじうどん 牛乳 さつまいもと竹輪の天ぷら くだもの(※食材納入状況により、内容を変更する場合があります。)	冷凍うどん 油 でんぷん 揚げ油 さつまいも 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 干し椎茸 長葱 小松菜 くだもの	813	30.9	26			
6	水	【移動教室のため、8学年は給食なし】 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 マーガリン 砂糖 練りごま 白すりごま 油 白ごま じゃが芋 生クリーム さつまいも 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 調理用牛乳 ビザチーズ くわわかめ	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	804	27.0	31.3			
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 ビーマン 赤ビーマン 人参 えのき もやし 白菜 干し椎茸 長葱 小松菜	766	27.7	19.5			
8	金	麦ごはん 海苔の佃煮 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 さつまいも	牛乳 焼きのり 魚 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			
11	月	ミートカレードック さっぱりポトフ 牛乳 くだもの(※食材納入状況により、内容を変更する場合があります。)	コッパン 炒め油 小麦粉 パン粉 ジャガイモ	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ 豚肉 ひよこ豆 ウィンナー	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム 生姜 キャベツ ブロッコリー セロリー くだもの	742	32.9	28.9			
12	火	【山形県の郷土料理】 麦ごはん 芋煮 牛乳 野菜のみそ和え 杏仁ゼリー	無洗米 米粒麦 炒め油 里芋 砂糖 油 三温糖 ごま油 生クリーム	牛乳 豚肉 赤みそ(辛) 調理用牛乳	生姜 ごぼう 人参 舞茸 しめじ 干し椎茸 こんにゃく 長葱 さやいんげん きゅうり キャベツ もやし 粒コーン みかん缶 バイン缶 眞珠缶	806	25.8	22.2			
13	水	ピリ辛もやしラーメン アーモンドポテト 牛乳	むし中華麺 ごま油 炒め油 砂糖 揚げ油 さつまいも バター グラニュー糖 アーモンドパウダー	牛乳 豚肉 うすら節	にんにく 生姜 人参 たけのこ 白菜 もやし 干し椎茸 長葱 たら	748	26.6	27.2			
14	木	【奈良県の郷土料理】 奈良茶飯 魚の竜田揚げ 飛鳥汁 牛乳	無洗米 もち米 揚げ油 さつまいも 砂糖	牛乳 大豆 魚 鶏肉 豆腐 油揚げ 調理用牛乳 白みそ(辛)	生姜 人参 大根 干し椎茸 しめじ 長葱 小松菜	760	31.4	18.3			
15	金	チキンライス チーズオムレツ 野菜スープ 牛乳	無洗米 米粒麦 バター 炒め油 ジャガイモ 生クリーム 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン ビザチーズ たまご	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース トマト ほろんそう 生姜 えのき もやし 白菜 小松菜	760	29.7	30.6			
18	月	敬老の日									
19	火	【修学旅行のため、9学年は給食なし】 青大豆おこわ かぼちゃコロッケ 具たくさん豚汁 牛乳	無洗米 もち米 三温糖 揚げ油 ジャガイモ 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉	牛乳 青大豆 豚ひき肉 大豆 たまご 豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	玉葱 かぼちゃ トマト ごぼう 人参 大根 こんにゃく 干し椎茸 長葱 小松菜	810	30.3	23.8			
20	水	【修学旅行のため、9学年は給食なし】 ビスキュイパン ポークビーンズ くだもの(※食材納入状況により、内容を変更する場合があります。)	丸パン あんずジャム バター 砂糖 薄力粉 オリーブ油 ジャガイモ 生クリーム アーモンドパウダー	牛乳 たまご 豚肉 ウィンナー 大豆	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト セロリー くだもの	826	30.7	33.6			
21	木	【鉄分強化献立】 家常豆腐丼 ツナ入り海藻サラダ 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 三温糖 ごま油 でんぷん 砂糖 油	牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ(辛) 海鮮ミックス ツナフレーク	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ 干し椎茸 長葱 キャベツ ビーマン もやし きゅうり 枝豆	822	33.6	28.3			
22	金	麦ごはん・じゃこのカレーふいかけ 魚の韓国風焼き はいはい漬け 沢煮椀 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 砂糖 白ごま 三温糖 ごま油 でんぷん	牛乳 ちりめんじゃこ 魚 刻み昆布	玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 切干大根 大豆もやし きゅうり 大根 えのき たけのこ ごぼう 干し椎茸 小松菜	736	28.1	22.8			
25	月	きのこのトマトスパゲッティ ハニーサラダ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 コーンスターチ 揚げ油 ジャガイも はちみつ	牛乳 ベーコン 鶏 肉 粉チーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ マッシュルーム しめじ トマト もやし きゅうり キャベツ	735	27.8	26.4			
26	火	豚肉のごぼうの混ぜご飯 ししゃもフライ むらも汁 牛乳	無洗米 もち米 砂糖 揚げ油 小麦粉 生パン粉 でんぷん	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも たまご 豆腐	生姜 ごぼう 人参 さやいんげん トマト 玉葱 えのき 長葱 ほろんそう	762	35.6	26.3			
27	水	フルコギ丼 えのきの中華スープ 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 はちみつ 砂糖 ごま油 でんぷん 白ごま	牛乳 豚肉 豆腐 生わかめ	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ もやし 長葱 たら ビーマン 眞バフリカ 赤バフリカ 粒コーン えのき	746	26.0	17.9			
28	木	中間考査1日目(給食なし)									
29	金	【中間考査2日目 十五夜献立】 麦ごはん ジャガイモのカレー煮 煮浸し 月見団子 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 揚げ油 ジャガイも 三温糖 砂糖 白玉粉	牛乳 豚ひき肉 揚げボール 納め豆腐 きな粉	生姜 にんにく 玉葱 人参 グリンピース 小松菜 キャベツ もやし	834	27.7	16.7			
						区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)			
						9月平均	781	29.4			
						板橋区中学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4			

※食材の納入状況などにより、献立内容の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/2kyuusuyokushitsu.html>