

# 令和5年度 10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)
2	月	ナンピザ 牛乳 マカロニときのこのクリームスープ くだもの(※食材の納入状況により、内容を変更する場合があります。)	ナン パター 砂糖 じゃが芋 シェルマカロニ 生クリーム 小麦粉 油	牛乳 ベーコン ピザチーズ 鶏肉 調理用牛乳	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ビーマン トマト しめじ えのき くだもの	766	30.0	36.3
3	火	中華丼 春雨担々スープ 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 練りごま	牛乳 豚肉 いか むきえび うずら卵 鶏むき肉 赤みそ(辛)	にんにく 生姜 人参 たけのこ 干し椎茸 きくらげ 白菜 チンゲンサイ 長葱 しめじ もやし キャベツ にら	780	29.0	21.1
4	水	かけわかめうどん 竹輪の2色揚げ 牛乳	冷凍うどん 油 揚げ油 小麦粉	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 生わかめ 焼き竹輪 たまご 青のり	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 白菜 長葱 粒コーン缶	770	32.1	28.8
5	木	麦ご飯 海苔ふいかけ 牛乳 魚の東煮 人参ソース和え かみなり汁	無洗米 米粒麦 ごま油 白ごま 砂糖 揚げ油 でんぷん 油	牛乳 刻みのみ 花かつお 魚 豆腐 油揚げ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	にんにく 生姜 もやし きゅうり 粒コーン缶 しめじ キャベツ 人参 大根 長葱 こんにゃく 小松菜	823	32.4	26
6	金	ジャンバラヤ ポテのチーズ焼き ABCスープ 牛乳	無洗米 押麦 パター 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 ABCマカロニ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ウィンナー 粉チーズ ピザチーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム 白菜 赤ビーマン ビーマン トマト えのき 白菜 小松菜 セロリー	765	25.6	23.3
9	月	スポーツの日						
10	火	【目の愛護デー献立】 麦ご飯 人参ふいかけ アジのメンチカツ かぼちゃのみそ汁 牛乳	無洗米 米粒麦 砂糖 白ごま 揚げ油 生パン粉 小麦粉 ソフトパン粉	牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 大豆 卵 油揚げ アジミンチ 調理用牛乳 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	人参 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ トマト 大根 長葱 かぼちゃ えのき 小松菜	802	31.2	22.3
11	水	麻婆豆腐丼 切り干し大根の中華和え 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 練りごま 砂糖 ごま油 でんぷん	牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐 八丁みそ	にんにく 生姜 人参 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 長葱 にら 切干大根 ほうれん草 きゅうり もやし	773	29.0	22.6
12	木	ペスカトーレ風トマトスパゲッティ 茎わかめのサラダ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 バター 砂糖 コーンスターチ 油	牛乳 ベーコン 粉チーズ いか むきえび あさりむきみ 茎わかめ	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ トマト キャベツ もやし 粒コーン缶 きゅうり	763	29.4	30.1
13	金	【熊本県の郷土料理】 高菜めし タイピーエン(春雨入りの具沢山スープ) さつま芋のカッスケーキ 牛乳	無洗米 米粒麦 ごま油 炒め油 砂糖 緑豆春雨 バター 薄力粉 油 さつま芋	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 うずら卵 たまご 調理用牛乳	高菜漬(ごま無し) 長葱 粒コーン缶 生姜 にんにく 玉葱 人参 もやし キャベツ きくらげ にら セロリー	792	23.7	22.6
16	月	麦ご飯 おかかふいかけ 魚の南蛮漬け 野菜のごま酢和え 里芋のけんちん汁 牛乳	無洗米 米粒麦 白ごま 砂糖 揚げ油 でんぷん ごま油 里芋	牛乳 花かつお 豆腐 刻み昆布 魚 油揚げ	長葱 生姜 もやし キャベツ 人参 きゅうり 大根 こんにゃく 小松菜	797	36.2	19.5
17	火	あんかけ炒飯 中華サラダ 牛乳	無洗米 米粒麦 ごま油 バター 炒め油 でんぷん 三温糖 醤油春雨	牛乳 焼き豚 なると 油揚げ	にんにく 生姜 長葱 粒コーン缶 玉葱 人参 たけのこ 干し椎茸 もやし 白菜 万能ねぎ きゅうり	767	23.5	23.8
18	水	きなこ揚げパン 肉団子のスープ フルーツヨーグルト 牛乳	揚げ油 コップパン グラニュー糖 でんぷん 緑豆春雨 ごま油	牛乳 きな粉 豚ひき肉 鶏ひき肉 絞豆腐 プレーンヨーグルト	長葱 生姜 人参 もやし 白菜 干し椎茸 小松菜 みかん缶 パイナップル 黄桃缶	755	29.8	34.1
19	木	【文化祭応援献立】 ドライカレーライス コーンサラダ ジョア	無洗米 押麦 炒め油 小麦粉 パター 油 砂糖	ジョア(フレンチ) 豚ひき肉 大豆 粉チーズ	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉葱 ビーマン レーズン トマト セロリー キャベツ きゅうり 粒コーン缶	854	27.9	21.9
20	金	文化祭(給食なし)						
23	月	魚の蒲焼さ丼 野菜のネギソース和え かぶら汁 牛乳	無洗米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 魚開き 海草ミックス 豆腐 油揚げ	生姜 もやし きゅうり 人参 キャベツ 長葱 かぶ 白菜 しめじ 小松菜	803	27.6	24.1
24	火	麦ご飯 お麩入り肉豆腐 野菜とビーフンの和え物 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 焼きふ(庫入) 三温糖 ビーフン 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ツナ油漬 白みそ(辛)	生姜 人参 玉葱 白滝 長葱 さやいんげん 小松菜 キャベツ 粒コーン缶 えのき	779	32.0	21
25	水	アーモンドトースト 牛乳 ハンガリーシチュー くだもの(※食材の納入状況により、内容を変更する場合があります。)	食パン マーガリン 油 グラニュー糖 アーモンドパウダー アーモンド片 小麦粉 三温糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 豚肉 白いんげん豆 ピザチーズ	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム トマト ブロッコリー セロリー くだもの	802	28.6	39.9
26	木	湯麺 大学芋 牛乳	むし中華麺 ごま油 炒め油 揚げ油 さつま芋 砂糖 水あめ 黒ごま	牛乳 豚肉 うずら卵	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ もやし たけのこ水煮 きくらげ にら 長葱	783	30.8	23.7
27	金	【十三夜献立・とれたて村のしめじ活用献立】 大豆入りきのこおこわ じゃんぼしゅうまい いものこ汁 牛乳	無洗米 もち米 ごま油 炒め油 砂糖 里芋 しゅうまいの皮 でんぷん	牛乳 焼き豚 大豆 なると 豚ひき肉 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	生姜 干し椎茸 えのき しめじ 人参 玉葱 ごぼう 大根 糸こんにゃく 舞茸 長葱 小松菜	787	25.3	27.6
30	月	あぶたま丼 海藻入り野菜 牛乳	無洗米 米粒麦 砂糖 でんぷん 油	牛乳 油揚げ たまご 海草ミックス	玉葱 たけのこ 長葱 小松菜 キャベツ きゅうり もやし 人参 粒コーン缶	793	28.9	25.1
31	火	【収穫祭献立】 ミートソーススパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ スイートパンフキン	スパゲッティ オリーブ油 赤さけ 油 パター 小麦粉 砂糖 さつま芋 生クリーム	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ 調理用牛乳 たまご	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり もやし かぼちゃ	876	32.4	32.1
●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。			区 分			たん白質(g)		
●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。			10月平均			※ 792		
<a href="http://www.ita.ed.jp/edu/ita3jh/2kyuusuyokushitsu.html">http://www.ita.ed.jp/edu/ita3jh/2kyuusuyokushitsu.html</a>			板橋区中学校給食摂取基準			772～888		
						25.1～44.4		