

令和6年 3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)	脂質 (g)
1	金	【桃の節句献立】 ひなちらし 魚の照り焼き 桜麩のすまし汁 牛乳	無洗米 砂糖 三温糖 でんぷん 桜型麩	牛乳 油揚げ かまぼこ 刻みのり 魚 豆腐 生わかめ	かんぴょう だけのこ 人蔘 れんこん 干し椎茸 枝豆 大根 えのき 長葱	838	39.9	27.4
4	月	麦ごはん じゃこふいかけ 魚の竜田揚げ 海藻入り野菜 なめこ汁 牛乳	無洗米 米粒麦 白ごま 砂糖 揚げ油 でんぷん 油	牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布 魚 海草ミックス 豆腐 油揚げ 生わかめ 白みそ 赤みそ	生姜 キャベツ きゅうり もやし 人蔘 粒コーン缶 玉葱 なめこ 長葱	888	42.3	25.5
5	火	カレーピラフ チーズ入りオムレツ 野菜スープ 牛乳	無洗米 米粒麦 炒め油 バター オリブ油 ジャがいも 生クリーム 砂糖	牛乳 ウィンナー ベーコン ビザチーズ たまご	にんにく 生姜 玉葱 人蔘 粒コーン缶 マッシュルーム グリーンピース ほうれん草 えのき もやし 白菜 小松菜	788	27.5	34.8
6	水	きな粉揚げパン 肉団子のスープ フルーツヨーグルト 牛乳	揚げ油 コッペパン グラニュー糖 でんぷん 緑豆香粉 ごま油	牛乳 きな粉 豚ひき肉 鶏ひき肉 絞り豆腐 フレッシュヨーグルト	長葱 生姜 人蔘 もやし 白菜 干し椎茸 小松菜 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	794	34.2	33.5
7	木	麦ごはん 牛乳 生揚げのすきやき風煮 和風ツナ野菜 くだもの(納品状況等によって内容が変更になる可能性があります)	無洗米 米粒麦 炒め油 三温糖 ごま油 砂糖 油	牛乳 豚肉 生揚げ 海草ミックス ツナ油漬	生姜 人蔘 しめじ 白菜 長葱 しらたき きゅうり げん もやし きゅうり 枝豆 玉葱 くだもの	824	32.4	26.7
8	金	【とれたて村の“きくらげ”活用献立】 あんかけ焼きそば のい塩ポテト 牛乳	むし中華種 ごま油 炒め油 砂糖 でんぷん 揚げ油 ジャがいも	牛乳 豚肉 むきえび いか うずら卵 あおのり	生姜 にんにく 玉葱 人蔘 だけのこ 干し椎茸 キャベツ きくらげ チンゲンサイ	771	31.4	29.2
11	月	ガーリックフランス 牛乳 冬野菜のホワイトシチュー くだもの(納品状況等によって内容が変更になる可能性があります)	ソフトフランスパン バター マーガリン 炒め油 ジャがいも 小麦粉 油 生クリーム 砂糖	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ビザチーズ	にんにく パセリ 人蔘 玉葱 白菜 フロッキー かぶ セロリー 果物	796	28.6	39
12	火	魚の蒲焼き丼 野菜のネギソース和え のっぺい汁 牛乳	無洗米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 砂糖 白ごま ごま油 ジャがいも 竹輪	牛乳 いわし 海草ミックス 鶏肉	生姜 もやし きゅうり 人蔘 キャベツ 粒コーン缶 長葱 大根 こんにゃく 小松菜	826	27.4	22.5
13	水	かけわかめうどん もちもちじゃが芋 牛乳	うどん 油 炒め油 揚げ油 ジャがいも でんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 生わかめ	生姜 玉葱 人蔘 干し椎茸 白菜 長葱 粒コーン缶	807	27.9	26.0
14	木	カレーライス 豆サラダ 牛乳	無洗米 押麦 炒め油 ジャがいも 小麦粉 バター 油 赤さらめ 砂糖	豚肉 ビザチーズ ひよこ豆 大豆	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人蔘 りんご(加熱) 粒コーン缶 きゅうり キャベツ	883	28.7	25.4
15	金	【9年生卒業お祝い献立】 赤飯 オレンジジュース 鶏のから揚げ お祝いすまし汁 お祝いバニラアイス	無洗米 もち米(無洗米) 黒ごま 揚げ油 ごま油 でんぷん 小麦粉 お祝い生麩	ささげ 鶏もも肉 豆腐 お祝いなると 生わかめ アイスクリーム(バニラ)	オレンジジュース にんにく 生姜 大根 人蔘 だけのこ 長葱	819	27.5	20.6
18	月	❖ 卒業式 ❖						
19	火	豚キムチ丼 牛乳 トックスーフ くだもの(納品状況等によって内容が変更になる可能性があります)	無洗米 押麦 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん トック	牛乳 豚肉 八丁みそ 生わかめ	にんにく 生姜 玉葱 白菜 人蔘 だけのこ 長葱 たら 白菜キムチ えのきだけのこ もやし くだもの	785	28.8	17.4
20	水	春分の日						
21	木	麦ごはん 人蔘ふいかけ 魚の南蛮漬け 煮びたし けんちん汁 牛乳	無洗米 米粒麦 砂糖 白ごま 揚げ油 でんぷん 里芋	牛乳 ちりめんじゃこ 魚油揚げ 豆腐	人蔘 長葱 生姜 小松菜 キャベツ もやし 大根 こんにゃく	791	38.4	18.9
22	金	チリビーンズライス 荳わかめのサラダ ジョア(フレーン)	無洗米 米粒麦 炒め油 砂糖 コーンスターチ 油	ジョア(フレーン) 豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ 生わかめ	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人蔘 マッシュルーム 枝豆 トマト キャベツ もやし 粒コーン缶 きゅうり	813	31.1	16.9

●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/2kyuusvokushitsu.html>

区 分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
3月平均	※ 816	31.9
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	31.0