

令和6年度 4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)	脂質 (g)
10	水	チキンカレーライス 海藻サラダ 牛乳	給食用無洗米 搾麦 炒め油 じゃがいも 小麦粉 パター 油 赤ざらめ 砂糖	牛乳 鶏肉 ビザチーズ 海藻ミックス	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご(加熱用) キャベツ きゅうり 粒コーン缶	876	26.4	30.0
11	木	☆新入生歓迎会献立☆ お祝いちらし寿司 鶏の照り焼き お祝いすまし汁 牛乳	給食用無洗米 砂糖 でんぷん	牛乳 油揚げ 鶏もも肉 豆腐 板なしかまぼこ 生わかめ	かんぴょう たけのこ 人参 れんこん 干し椎茸 枝豆 生姜 大根 長葱 しめじ	738	29.4	22.0
12	金	きなこ揚げパン 肉団子のスープ 豆サラダ 牛乳	揚げ油 コップパン グラニュー糖 でんぷん 緑豆春雨(乾) ごま油 砂糖 油	牛乳 きな粉 豚ひき肉 鶏ひき肉 絞り豆腐 ひよこ豆 大豆	長葱 生姜 人参 もやし 白菜 干し椎茸 小松菜 粒コーン缶 きゅうり キャベツ 玉葱	727	29.7	34.5
15	月	けんちんうどん もちもちじゃが芋 牛乳	冷凍うどん 油 里芋 でんぷん 揚げ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	生姜 大根 人参 干し椎茸 こんにやく ごぼう 長葱 小松菜	728	22.8	24.1
16	火	【鉄分強化献立】 家常豆腐丼 青菜のかきたまスープ 牛乳	給食用無洗米 米粒麦 炒め油 三温糖 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ(辛) 豆腐 たまご	生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 長葱 キャベツ ビーマン えのきたけ きくらげ ほうれんそう	793	33.5	26.3
17	水	ホットピザサンド 牛乳 春野菜のポトフ くだもの(清見オレンジ予定)※内容は変更になる可能性があります。	コップパン 炒め油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ビザチーズ 豚肉 ひよこ豆 ウィンナー(乳・卵不使用)	にんにく 玉葱 人参 ビーマン 生姜 キャベツ アスパラガス セロリー 果物(オレンジ予定)	724	33.1	33.3
18	木	麦ご飯 牛乳 魚の竜田揚げ 茎わかめの和風和え 絹さやのみぞ汁	給食用無洗米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 モウカザメ くわかめ 油揚げ 白みそ(辛) 赤みそ(辛) 豆腐	生姜 キャベツ もやし きゅうり 粒コーン缶 玉葱 長葱 さやえんどう 人参	819	38.3	19.8
19	金	コーンピラフ 牛乳 ほうれん草入りオムレツ ABCスープ	給食用無洗米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 生クリーム 砂糖 オリーブ油 シェルマカロニ	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 ビザチーズ たまご	生姜 にんにく 玉葱 粒コーン缶 グリンピース ほうれんそう 人参 えのきたけ 白菜 小松菜 セロリー	787	28.6	32.3
22	月	ホイコーロー丼 白玉中華スープ 牛乳	給食用無洗米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん 白玉団子 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ(辛)	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ水煮 キャベツ 長葱 赤パプリカ 黄パプリカ えのきたけ もやし 白菜 小松菜	732	27.0	17.6
23	火	麦ご飯 牛乳 魚の香味焼き はいはい漬け 若竹汁	給食用無洗米 米粒麦 三温糖 ごま油 でんぷん 砂糖	牛乳 さば 刻み昆布 豆腐 油揚げ	にんにく 生姜 長葱 切干大根 大豆もやし 人参 きゅうり 菊 干し椎茸 小松菜	751	29.8	25.2
24	水	ミートソーススパゲッティ パリパリサラダ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 炒め油 赤ざらめ 小麦粉 揚げ油 ワタンの皮 砂糖	牛乳 豚ひき肉 大豆	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 もやし きゅうり	806	30.5	35.3
25	木	麦ごはん 牛乳 新じゃが芋のどぼろ煮 野菜のみぞ和え すりおろしりんごゼリー	給食用無洗米 米粒麦 炒め油 揚げ油 じゃが芋 三温糖 でんぷん 油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ(辛) アガー(凝固剤)	生姜 玉葱 たけのこ水煮 人参 干し椎茸 もやし グリンピース キャベツ 粒コーン缶 りんごジュース(加熱用) すりおろしりんご(加熱用)	818	23.3	19.8
26	金	ハニートースト 牛乳 ポークビーンズ くだもの(清見オレンジ予定)※内容は変更になる可能性があります。	食パン ソフトマーガリン はちみつ メールシロップ オリーブ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ウィンナー(乳・卵不使用) 大豆	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリー トマト 果物(オレンジ予定)	734	26.9	32.6
29	月	昭和の日						
30	火	鶏ごぼうご飯 ししゃもフライ おらくも汁 牛乳	給食用無洗米 もち米 炒め油 砂糖 揚げ油 小麦粉 でんぷん ソフトパン粉(卵・乳不使用) 生パン粉(卵・乳不使用)	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも(魚卵) たまご 豆腐	生姜 ごぼう 人参 きやいんげん 玉葱 えのきたけ 長葱 ほうれんそう	798	36.3	28.2

※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/2kyuus yokushitsu.html>

4月平均	809	31.2
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4