

令和6年度 5月献立表

板橋区立板橋第三中学校

日	曜日	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 炭水化物 脂質	
1	水	担々麺 ガーリックポテト	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),赤みそ(辛)	むし中華麺,ごま油,炒め油,三温糖,白すりごま,練りごま,でんぷん,揚げ油,じゃがいも	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,干し椎茸,だけのご水煮,粒コーン缶,もやし,チンゲンサイ	783 kcal 29.2 g 111.2 g 31.5 g	
2	木	中華風混ぜごはん 鯖のピリ辛焼き わかめと豆腐のスープ	○	牛乳,豚肉,油揚げ,さば 60g,豆腐,生わかめ	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),炒め油,砂糖,ごま油,三温糖,でんぷん	生姜,人参,だけのご水煮,冷凍さやいんげん,にんにく,長葱,もやし,粒コーン缶	792 kcal 37.1 g 89.0 g 33.6 g	
3	金	憲法記念日						
6	月	こどもの日 振替休日						
7	火	麦ご飯・じゃこふりかけ 白身魚の和風ソース 野菜のごま酢和え 具だくさん汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,花かつお(荒節),刻み昆布,たら60g,豆腐,板なし,かまぼこ,生わかめ	学校給食用無洗米,米粒麦,白ごま,砂糖,揚げ油,でんぷん,米粉,油,ごま油,白すりごま	玉葱,もやし,キャベツ,人参,きゅうり,大根,長葱	779 kcal 33.0 g 110.5 g 22.1 g	
8	水	フレンチトースト 鶏肉と野菜のトマト煮 ごまドレサダ	○	牛乳,調理用牛乳,豆乳,たまご,鶏肉,大豆,ピザチーズ	食パン60g,砂糖,バター,オリーブ油,じゃがいも,油,練りごま,白すりごま,白ごま	にんにく,セロリ,玉葱,人参,キャベツ,ブロッコリー,パセリ,トマトピューレ,ポイルトマト,もやし,枝豆	760 kcal 32.5 g 95.4 g 32.4 g	
9	木	かつお飯 野菜の甘酢和え わかめのすまし汁 ペークドチーズケーキ	○	牛乳,かつお 角切り,油揚げ,豆腐,生わかめ,フレンチヨーグルト,たまご,クリームチーズ	学校給食用無洗米,押麦,揚げ油,でんぷん,三温糖,白ごま,砂糖,薄力粉 ケーキ用,生クリーム	生姜,大根,人参,きゅうり,だけのご水煮,えのきたけ,干し椎茸,長葱,小松菜,レモン	873 kcal 31.2 g 116.3 g 31.9 g	
10	金	麻婆豆腐丼 カリカリ中華サラダ	○	牛乳,豚ひき肉,冷凍豆腐,ハジメ,油揚げ	学校給食用無洗米,押麦,炒め油,練りごま,砂糖,ごま油,でんぷん,普通春雨(乾),三温糖	にんにく,生姜,人参,玉葱,だけのご水煮,干し椎茸,長葱,にら,もやし,きゅうり	801 kcal 30.0 g 112.1 g 26.8 g	
13	月	チリピーズライス チップスサラダ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆(国産,ゆで),ひよこ豆,粉チーズ	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,コーンスターチ,揚げ油,じゃがいも,油	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム水,煮枝豆,トマトジュース,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,もやし,粒コーン缶	822 kcal 31.0 g 128.9 g 23.4 g	
14	火	麦ご飯・ひじきふりかけ 鱈の塩こうじ焼き 海藻入り野菜 きくらげのかき玉汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,花かつお(荒節),ひじき,ふり60g,海草ミックス(乾燥),豆腐,たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,三温糖,油,砂糖,ごま油,でんぷん	キャベツ,きゅうり,もやし,人参,粒コーン缶,玉葱,えのきたけ,長葱,きくらげ,チンゲンサイ	801 kcal 36.4 g 104.7 g 27.9 g	
15	水	ガーリックフランス 鶏肉のブラウンシチュー 糸寒天サラダ	○	牛乳,鶏肉,白いんげん,ピザチーズ,粉寒天	ソフトフランスパン60g,バター,ソフトマーガリン,炒め油,じゃがいも,小麦粉,三温糖,生クリーム,砂糖	にんにく,パセリ,玉葱,人参,マッシュルーム水,煮,ブロッコリー,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,枝豆	767 kcal 28.6 g 95.6 g 35.5 g	
16	木	塩バターコーンラーメン じゃが芋とじゃこの甘辛 果物(冷凍みかん)	○	牛乳,豚肉,生わかめ,うすら卵水煮,大豆(国産,ゆで),ちりめんじゃこ	むし中華麺,ごま油,炒め油,バター,揚げ油,じゃがいも,でんぷん,三温糖,白ごま	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,粒コーン缶,冷凍みかん	783 kcal 29.3 g 107.5 g 32.8 g	
17	金	昆布ご飯 切り干し大根入り玉子焼き えのきたほうれん草の味噌汁	○	牛乳,鶏肉,大豆(国産,ゆで),刻み昆布,油揚げ,鶏ひき肉,たまご,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),炒め油,砂糖,三温糖,じゃがいも	生姜,人参,さやいんげん,玉葱,長葱,切干大根,ほうれん草,えのきたけ	778 kcal 35.0 g 99.4 g 27.4 g	
20	月	麦ご飯 お蒸入り肉豆腐 青菜のお浸し パイナップルゼリー	○	牛乳,豚肉,焼き豆腐,花かつお(荒節),アガー	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,焼きさ(車),三温糖,砂糖	生姜,人参,玉葱,しらす,長葱,冷凍さやいんげん,小松菜,もやし,りんごジュース,パイナップル	768 kcal 31.4 g 121.8 g 17.7 g	
21	火	ほたて無償提供給食 ほたてご飯 ししゃもの南蛮漬け 芋団子汁	○	牛乳,ほたてがし,油揚げ,ししゃも(生干し),鶏肉	学校給食用無洗米,米粉,でんぷん,揚げ油,砂糖,じゃがいも	生姜,人参,さやいんげん,玉葱,赤ピーマン,にんにく,大根,えのきたけ,干し椎茸,長葱,小松菜	760 kcal 36.1 g 111.1 g 19.7 g	
22	水	きな粉クリームサンド 豚肉と野菜のスープ ツナと茎わかめのサラダ	○	牛乳,きな粉,調理用牛乳,豚肉,ひよこ豆,ベーコン,くきわかめ,ツナ油漬	コッペパン60g,三温糖,ほちみつ,ソフトマーガリン,炒め油,じゃがいも,砂糖,油	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,セロリ,もやし,粒コーン缶,きゅうり	748 kcal 31.2 g 80.8 g 37.7 g	
23	木	とれたて村給食 アスパラ スパゲティポモドーロ アスパラのサラダ 果物(甘夏)	○	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,炒め油,三温糖,コーンスターチ,油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,ポイルトマト,パセリ,セロリ,キャベツ,きゅうり,グリーンアスパラ,粒コーン缶,甘夏みかん L	747 kcal 30.1 g 104.1 g 28.0 g	
24	金	鉄分強化献立 親子丼 じゃこごま和え	○	牛乳,鶏肉,たまご,ちりめんじゃこ	学校給食用無洗米,押麦,砂糖,でんぷん,練りごま,白すりごま	玉葱,だけのご水煮,長葱,みつば,ほうれん草,人参,キャベツ	774 kcal 32.5 g 109.2 g 22.9 g	
27	月	カレーピラフ ポテトのチーズ焼き 野菜スープ	○	牛乳,ウィンナー,ピザチーズ	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,バター,じゃがいも,オリーブ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,粒コーン缶,マッシュルーム水,煮,冷凍グリーンピース,パセリ,もやし,白菜,小松菜	748 kcal 23.7 g 109.0 g 27.7 g	
28	火	大豆と鶏肉のご飯 魚の黄金焼き けんちん汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆(国産,ゆで),白身魚60g,ピザチーズ,豆腐	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),炒め油,砂糖,マヨネーズ,じゃがいも	生姜,人参,さやいんげん,大根,ごぼう,こんにゃく,長葱,小松菜	770 kcal 36.0 g 90.4 g 29.5 g	
29	水	ツナドック チリコンカン 果物(冷凍パイナップル)	○	牛乳,ツナ油漬,豚ひき肉,大豆,ひよこ豆,粉チーズ	コッペパン60g,炒め油,マヨネーズ,オリーブ油,じゃがいも,砂糖	玉葱,パセリ,マッシュルーム水,煮,にんにく,人参,ピーマン,粒コーン缶,ポイルトマト,トマトピューレ,セロリ,冷凍パイナップル 30g	766 kcal 31.9 g 88.0 g 37.3 g	
30	木	肉みそあんかけうどん チーズいももち 果物(冷凍みかん)	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),赤みそ(辛),ピザチーズ,調理用牛乳	冷凍うどん,油,ごま油,砂糖,白ごま,でんぷん,じゃがいも	生姜,にんにく,長葱,玉葱,人参,もやし,だけのご水煮,干し椎茸,ピーマン,赤ピーマン,冷凍みかん	771 kcal 30.4 g 114.1 g 25.8 g	
31	金	運動会応援! 献立☆ チキンカツ丼 紅白すまし汁 ショア	○	ショア(プレーン),鶏もも肉50g,たまご,豆腐,紅白あらははんぺん	学校給食用無洗米,押麦,揚げ油,小麦粉,生パン粉(卵・乳不使用),ソフトパン粉(卵・乳不使用),砂糖,でんぷん	玉葱,切りみつば,大根,人参,だけのご水煮,長葱,小松菜	809 kcal 34.1 g 124.2 g 17.0 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。
<http://www.ita.ed.jp/edu/ita3jh/2kyuusyokushitsu.html>