



令和6年度 6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	I類 - たんぱく質 炭水化物 脂質	
1	土	第78回 運動会						
3	月	運動会 振替休業日						
4	火	虫歯予防デー 変わりピビンバ 鱈の子ゲスープ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),まだら角切り,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,押麦,炒め油,砂糖,ごま油,白ごま,三温糖	生姜,にんにく,長葱,小松菜,人参,だいず,もやし,大根,白菜キムチ,チンゲンサイ,冷凍みかん	766 kcal 34.6 g 108.2 g 23.0 g	
5	水	ミルクパン ポテトチキングラタン フルーツゼリー	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,ピザチーズ,粉寒天	ミルクパン70g,炒め油,じゃがいも,バター,小麦粉,ソフトパン粉(卵・乳不使用),砂糖	にんにく,玉葱,人参,粒コーンレトルト,みかん缶,パン缶	752 kcal 29.9 g 104.1 g 29.7 g	
6	木	あんかけ焼きそば 中華風カステラ	○	牛乳,豚肉,むきえび,いか,うずら卵水煮,たまご	むし中華麺,ごま油,炒め油,でんぷん,三温糖,生クリーム,小麦粉,コーンスターチ,油	生姜,にんにく,玉葱,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,白菜,きくらげ,チンゲンサイ	789 kcal 31.2 g 106.9 g 31.0 g	
7	金	鉄分強化献立 鰯の蒲焼き丼 もやしのごま和え じゃが芋のみそ汁	○	牛乳,いわし(開き) 50g,豆腐,生わかめ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,揚げ油,でんぷん,砂糖,白すりごま,じゃがいも	生姜,もやし,人参,小松菜,玉葱	783 kcal 31.8 g 116.3 g 21.8 g	
10	月	麦ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 モロヘイヤのかき玉汁	○	牛乳,豚肩ロース,豆腐,たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぷん,じゃがいも,三温糖	生姜,玉葱,もやし,人参,にら,えのきたけ,長葱,モロヘイヤ	817 kcal 33.9 g 115.5 g 26.1 g	
11	火	入梅献立 梅ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 油揚げと野菜のみそ汁 果物(メロン)	○	牛乳,ししゃも(生干し20g),たまご,あおのり,大豆,油揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,白ごま,揚げ油,小麦粉	カリカリ梅,ゆかり,人参,玉葱,キャベツ,もやし,小松菜,アンデスメロン 2L	759 kcal 30.4 g 111.7 g 22.8 g	
12	水	きな粉トースト コーンクリームシチュー キャロットサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏肉,調理用牛乳,ピザチーズ	食パン60g,ソフトマーガリン,砂糖,炒め油,じゃがいも,米粉,生クリーム,バター,油	にんにく,セロリ,人参,玉葱,粒コーンレトルト,ブロッコリー,クリームコーン缶,もやし,キャベツ,小松菜,枝豆	748 kcal 28.9 g 86.6 g 36.6 g	
13	木	ジャージャー麺 バゼリビーンズポテト	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),赤みそ(辛),八丁みそ	むし中華麺,ごま油,炒め油,砂糖,でんぷん,揚げ油,じゃがいも	にんにく,生姜,長葱,玉葱,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,もやし,きゅうり	834 kcal 33.7 g 120.2 g 32.8 g	
14	金	ほたて無償提供給食 ほたてのカレーライス 海藻とコーンのサラダ	○	牛乳,ほたてがし,海草ミックス	学校給食用無洗米,押麦,炒め油,じゃがいも,小麦粉,油,砂糖	玉葱,にんにく,生姜,人参,キャベツ,きゅうり,粒コーンレトルト	817 kcal 26.1 g 128.7 g 24.2 g	
17	月	麦ご飯 鶏肉と生揚げの煮物 ビーフンの炒め物 あじさいゼリー	○	牛乳,鶏肉,冷凍生揚げ(1個20g),ツナ油漬,白みそ(辛),アガー,粉寒天	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,三温糖,ビーフン,ごま油,砂糖	生姜,人参,しめじ,大根,こんにゃく,冷凍さやいんげん,長葱,小松菜,キャベツ,粒コーンレトルト,ぶどうジュース	810 kcal 29.5 g 122.9 g 23.8 g	
18	火	冷やしごまだれうどん 桜えびといかのかき揚げ	○	牛乳,鶏肉,いか,さくらえび,焼き竹輪,たまご	冷凍うどん,ごま油,でんぷん,白すりごま,練りごま,はちみつ,砂糖,揚げ油,小麦粉	もやし,人参,きゅうり,粒コーンレトルト,キャベツ,玉葱,みつば	767 kcal 30.1 g 96.6 g 30.7 g	
19	水	ピロシキ ポルシチ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆(国産,ゆで),たまご,豚肉	ショートニングパン60g,ごま油,緑豆春雨(乾),砂糖,コーンスターチ,小麦粉,ソフトパン粉(卵・乳不使用),炒め油,じゃがいも,三温糖,生クリーム	生姜,にんにく,玉葱,人参,たけのこ水煮,セロリ,ピーツ,キャベツ,ポイルトマト,トマトピューレ,冷凍みかん	752 kcal 32.1 g 101.6 g 28.4 g	
20	木	夏至献立 麦ご飯 野沢菜ふりかけ もうか餃のアーモンドがらめ 茎わかめの和え物 冬瓜のすまし汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,魚60g,くわわかめ,豆腐,生わかめ	学校給食用無洗米,米粒麦,ごま油,白ごま,三温糖,揚げ油,でんぷん,アーモンドダイス,砂糖	野沢菜(塩漬),キャベツ,もやし,人参,粒コーンレトルト,しめじ,冬瓜,たけのこ水煮	789 kcal 32.1 g 107.1 g 24.7 g	
21	金	タッカルピ丼 ワカメスープ 果物(小玉すいか)	○	牛乳,鶏肉,板なしかまぼこ,豆腐,生わかめ	学校給食用無洗米,押麦,砂糖,炒め油,ごま油,でんぷん	生姜,にんにく,玉葱,人参,白菜キムチ,キャベツ,長葱,にら,もやし,えのきたけ,すいか M	755 kcal 29.6 g 113.5 g 21.7 g	
24	月	パンネのアラビアータ キャベツとコーンのサラダ カラメルプリン	○	牛乳,鶏ひき肉,ベーコン,粉チーズ,調理用牛乳,たまご	パンネマカロニ,オリーブ油,三温糖,砂糖,油,生クリーム,グラニュー糖	にんにく,玉葱,ポイルトマト,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,人参,粒コーンレトルト	744 kcal 33.0 g 82.6 g 35.3 g	
25	火	とれたて村給食 干し椎茸 きんぴらご飯 大根の味噌汁 干し椎茸の玉子焼き	○	牛乳,豚肉,鶏ひき肉,たまご,大豆,豆腐,油揚げ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,炒め油,砂糖,ごま油,三温糖	ごぼう,糸こんにゃく,人参,冷凍さやいんげん,玉葱,長葱,干し椎茸,ほうれんそう,大根,小松菜	766 kcal 35.5 g 98.8 g 26.2 g	
26	水	期末考査1日目 給食なし						
27	木	期末考査2日目 給食なし						
28	金	【期末考査3日目 給食あり】 麦ご飯 人参ふりかけ 焼き鱈の玉ねぎソース 小松菜の和え物 なめこ汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,さば 60g,油揚げ,豆腐,生わかめ,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,白ごま,ごま油,でんぷん	人参,玉葱,もやし,小松菜,大根,なめこ,長葱	756 kcal 34.5 g 97.9 g 26.8 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