

令和6年度 10月献立表

板橋区立志村第三中学校

日	曜日	牛乳	献立名	材 料 名			栄養価	
				主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	○	ジャンバラヤ ポテのチーズ焼き ABCマカロニスープ	鶏肉,ウインナー,ベーコン ピザチーズ,豚肉,牛乳	米,麦,油,じゃがいも,ABCマカロニ	にんにく,セロリ,玉葱,トマトペースト, ピーマン,人参,ぶなしめじ,キャベツ,粒 コーン缶	748	25.7
2	水	○	親子丼 わかめサラダ 果物(早生みかん)	鶏肉,たまご,生わかめ,牛乳	米,麦,砂糖,でんぷん,油	玉葱,人参,干し椎茸,糸こんにゃく,さや いんげん,もやし,キャベツ,粒コーン缶, 早生みかん	746	27.4
3	木	○	★きなこ揚げパン ワンドンスープ ★サイダーフルーツポンチ	きな粉,豚肉,牛乳	ミルクパン,砂糖,揚げ油,米粉 ワンドン,油	人参,りよくとうもやし,長葱,キャベツ,小 松菜,パイン缶,みかん缶,ナタデココ	723	27.6
4	金	○	ソース焼きそば お豆かりんとう	豚肉,あおのり,大豆,牛乳	中華めん,油,さつまいも,でん ぷん,砂糖,黒ごま	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,りよ くとうもやし,ピーマン,ぶなしめじ	715	28.7
7	月	○	秋の香りご飯 ツナサラダ 利休汁	牛乳,たまご,豚肉,ベー コン,大豆	食パン,砂糖,バター,油 じゃがいも,小麦粉	セロリ,にんじん,玉ねぎ,パセリ,トマ トピューレ,粒コーン缶,キャベツ,小 松菜	735	26.7
8	火	○	コーンピラフのクリームソースがけ カレードレッシングサラダ 果物(りんご)	牛乳,ベーコン,鶏肉,えび, 粉チーズ	米,油,バター,小麦粉,砂 糖	粒コーン缶,玉ねぎ,人参,マッシュ ルーム水煮,冷凍グリーンピース,小松 菜,キャベツ,もやし,りんご	758	26.0
9	水	○	ごはん にんじんふりかけ ★鶏のから揚げ 春雨スープ	じゃこ,鶏肉,豆腐,牛乳	米,麦,砂糖,ごま,でんぷ ん,油,緑豆春雨	人参,小松菜,生姜,にんにく,長葱, チンゲン菜	797	31.2
10	木	○	マーガリンパン ブルーベリージャム キャロットソースサラダ ポークビーンズ 【目の愛護デー】	豚肉,ベーコン,大豆,牛乳	マーガリンパン,ブルー ベリージャム,砂糖,油,じゃが いも,小麦粉,バター	キャベツ,きゅうり,もやし,人参,セロ リ,玉ねぎ,トマトピューレ	742	29.1
11	金	○	さんまごはん 青菜のごま和え 生揚げのみそ汁 【鉄強化献立】	さんま,生揚げ,生わかめ, みそ,牛乳	米,麦,でんぷん,油,砂糖, ごま	生姜,小松菜,人参,キャベツ,大根, ごぼう,長葱	835	29.7
15	火	○	ねぎ塩豚丼 磯和え さつまい	豚肉,刻みのり,鶏肉,油揚 げ,みそ,牛乳	米,麦,油,ごま,でんぷん, さつまいも	長葱,にんにく,もやし,玉ねぎ,キャ ベツ,小松菜,人参,ごぼう,大根,こ んにゃく	733	29.9
16	水	○	さつま芋ご飯 白糸たらのねぎみそ焼き かきたま汁	白糸たら,みそ,鶏肉,わか め,たまご,牛乳	米,もち米,さつまいも,ご ま,砂糖,油,でんぷん	生姜,長葱,人参,えのきたけ,小松菜	730	34.1
17	木	ジョア	きのこクリームスパゲッティ カラフルサラダ 果物(梨) 6組球技大会	鶏肉,ベーコン,牛乳,粉 チーズ	スパゲッティ,油,小麦粉,パ ター,生クリーム,砂糖	玉ねぎ,人参,エリンギ,えのきたけ, しめじ,小松菜,キャベツ,赤パプリカ, 粒コーン缶,梨	724	24.4
18	金	○	わかめきびご飯 高野豆腐入り卵焼き 塩肉じゃが	炊き込みわかめ,高野豆腐, 鶏肉,たまご,豚肉,牛乳	米,麦,きび,ごま,油,じゃ がいも,砂糖	人参,長葱,冷凍グリーンピース,玉ね ぎ,こんにゃく,さやいんげん	783	34.5
21	月	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 果物(巨峰)	豆腐,豚肉,レバーチップ, みそ,牛乳	米,麦,油,砂糖,でんぷん, 緑豆春雨	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干 し椎茸,たけのこの水煮,きゅうり, キャベツ,巨峰	744	28.8
22	火	○	中華おこわ にぎすのから揚げ にらたまスープ	豚肉,にぎす,鶏肉,冷凍豆 腐,たまご,牛乳	米,もち米,油,でんぷん	人参,たけのこ水煮,干し椎茸,玉ね ぎ,にら,えのきたけ	746	40.1
23	水	○	五目かけうどん もちもちチーズポテ	鶏肉,油揚げ,ダイステー ズ,牛乳	うどん,油,じゃがいも,でん ぷん	玉ねぎ,小松菜,長葱,干し椎茸,人 参	731	29.1
24	木	○	ガーリックトースト フレンチサラダ ブイヤベース 【とれたて村給食(にんにく)】	ベーコン,あさり,いか,え び,牛乳	ショートニングパン,マーガ リン,油,砂糖,じゃがいも	にんにく,キャベツ,人参,きゅうり,粒 コーン缶,玉ねぎ,セロリ,ポイルトマ ト,トマトペースト	702	25.2
25	金	○	★キムチチャーハン じゃがいもの中華風ごま和え トッポギスープ	豚肉,たまご,牛乳	米,麦,油,じゃがいも,砂 糖,ごま,トッポギ	白菜キムチ,ピーマン,長葱,人参, きゅうり,にんにく,しめじ,玉ねぎ,た けのこ水煮,大根,にら	718	24.4
26	土	ジョア	キーマカレーライス ひよこ豆のサラダ 合唱コン・文化祭	豚肉,レンズ豆,ひよこ豆	米,麦,油,砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,セロリ,人参, 粒コーン缶,冷凍グリーンピース,小松 菜,キャベツ	742	25.4
29	火	○	ご飯 鯖の韓国風焼き 切干大根のナムル わかめスープ	さば,鶏肉,豆腐,わかめ, 牛乳	米,麦,砂糖,ごま,油	にんにく,生姜,長葱,切干大根,人 参,小松菜,もやし,玉ねぎ	738	31.3
30	水	○	ご飯 のりの佃煮 みそドレサラダ 生揚げの吹き寄せ煮 【鉄強化献立】	のり,みそ,鶏肉,生揚げ, 牛乳	米,麦,砂糖,油,でんぷん	大根,キャベツ,小松菜,人参,生姜, 玉ねぎ,干し椎茸,たけのこ水煮,こ んにゃく,さやいんげん	783	29.4
31	木	○	★味噌ラーメン かぼちゃドーナツ 【ハロウィン】	豚肉,みそ,たまご,牛乳	中華麺,油,小麦粉,米粉, 砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,キャベ ツ,もやし,にら,粒コーン缶,長葱,か ぼちゃ	855	29.1

※学校行事や食材等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

※サラダは加熱した野菜を使用しています。

★がついている献立はリクエスト給食です

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分一日あたりの平均	751	29.0
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4