

令和6年度 4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)
10	水	○	カレーライス さきいかサラダ 果物(りんご)	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,バター,砂糖,ごま油	豚肉,ピザチーズ,さきいか,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,大根,りんご	791	28.5
11	木	○	セサミトースト チリコンカン コールスローサラダ	食パン,ソフトマーガリン,グラニュー糖,白ごま,油,じゃがいも,砂糖	ベーコン,豚肉,大豆,牛乳	玉葱,人参,トマト,マッシュルーム,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,コーン	763	29.8
12	金	○	赤飯 鶏のから揚げ すまし汁	米,もち米,黒ごま,でんぷん,油	ささげ,鶏肉,豆腐,なると,牛乳	生姜,にんにく,椎茸,大根,人参,小松菜,長葱	781	32.5
15	月	○	鶏ごぼうご飯 魚のねぎみそ焼き みそ汁	米,もち米,油,砂糖,じゃがいも	鶏肉,油揚げ,鮭,白みそ,生わかめ,豆腐,赤みそ,牛乳	ごぼう,人参,さやいんげん,生姜,長葱,玉葱,小松菜	772	42.3
16	火	○	タンメン ガーリックポテト 果物(苺)	むし中華めん,ごま油,でんぷん,じゃがいも	豚肉,牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,もやし,キャベツ,長葱,チンゲンサイ,いちご	769	26.1
17	水	○	タッカルビ丼 わかめスープ アップルゼリー	米,麦,砂糖,油,トッポッキ,でんぷん,ごま油	鶏肉,豆腐,わかめ,アガー,牛乳	生姜,にんにく,キムチ,人参,キャベツ,長葱,にら,玉葱,小松菜,りんごジュース	752	25.1
18	木	○	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ 果物(デコポン)	ショートニングパン,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,マカロニ	めかじき,ベーコン,大豆,牛乳	キャベツ,玉葱,人参,トマト,デコポン	825	36.5
19	金	○	菜飯 ツナ入り卵焼き 塩肉じゃが	米,麦,油,じゃがいも,砂糖	ツナ,たまご,豚肉,牛乳	ゆかり,生姜,人参,玉葱,グリーンピース,こんにゃく,さやいんげん	859	38.2
22	月	○	麻婆豆腐丼 パリパリサラダ グレープゼリー	米,麦,油,砂糖,ごま油,でんぷん,ワンタン	豆腐,豚肉,赤みそ,アガー,牛乳	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,椎茸,たけのこ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,コーン,玉葱,ぶどうジュース	818	29.0
23	火	○	コーンピラフのクリームソースがけ 花野菜サラダ 果物(清見タンゴール)	米,バター,油,小麦粉,砂糖	豆乳,ベーコン,鶏肉,粉チーズ,牛乳	コーン,玉葱,人参,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,清見タンゴール	623	21.3
24	水	○	わかめご飯 魚のごま醤油焼き かきたま汁	米,麦,ごま油,砂糖,練りごま,でんぷん	わかめ,さば,鶏肉,豆腐,たまご,牛乳	にんにく,生姜,長葱,人参,えのきたけ,小松菜	774	35.8
25	木	○	ガーリックロールトースト ブラウンシチュー フレンチサラダ	食パン,マーガリン,油,じゃがいも,小麦粉,バター,赤ざらめ,生クリーム,砂糖	鶏肉,大豆,粉チーズ,牛乳	にんにく,人参,玉葱,エリンギ,トマト,キャベツ,コーン,小松菜	763	27.1
26	金	○	スパゲッティあけぼのソース カラフルサラダ	スパゲッティ,オリーブ油,小麦粉,バター,生クリーム,砂糖	豚肉,ベーコン,えび,ピザチーズ,牛乳	玉葱,人参,マッシュルーム,小松菜,キャベツ,赤パプリカ,コーン	771	28.6
30	火	○	キムチチャーハン 小魚の玉葱ソースがけ 春雨スープ	米,麦,油,ごま油,でんぷん,砂糖,緑豆春雨	豚肉,豆あじ,鶏肉,牛乳	キムチ,ピーマン,長葱,人参,玉葱,生姜,チンゲンサイ,椎茸	779	26.3

※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。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分一日あたりの平均	774	30.5
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5