

令和6年度 5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	水	○	親子丼 わかめサラダ 果物(カラマンダリン)	鶏肉,たまご,生わかめ,牛乳	米,麦,油,砂糖,でんぷん	玉葱,人参,干し椎茸,糸こんにゃく,さやいんげん,小松菜,キャベツ,粒コーン缶,カラマンダリン	755	26.9
2	木	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ みかんゼリー	きな粉,豚肉,アガー,牛乳	ショートニングパン,砂糖,油,ウェーブワンタン	人参,もやし,長葱,キャベツ,小松菜,オレンジジュース	765	29.1
7	火	○	中華おこわ にぎすのから揚げ にら玉スープ	豚肉,にぎす,鶏肉,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,玉葱,にら,えのきたけ	767	40.4
8	水	○	ご飯 鮭の塩焼き いそ和え 豚汁	鮭,刻みのり,豚肉,豆腐,みそ,牛乳	米,麦,油,じゃがいも	キャベツ,小松菜,人参,長葱,大根,ごぼう,こんにゃく,白菜	741	38.8
9	木	○	フレンチトースト ポークビーンズ コーンサラダ	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	832	33.8
10	金	○	ご飯 焼き鳥風煮 野菜のごま和え	鶏肉,うずら卵水煮,牛乳	米,麦,油,じゃがいも,砂糖,ごま	生姜,長葱,小松菜,人参,キャベツ	755	27.0
13	月	○	チリビーンズライス コールスローサラダ グレープゼリー	豚ひき肉,大豆,アガー,牛乳	米,油,砂糖	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,トマトジュース,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ,大根,粒コーン缶,ぶどうジュース	797	28.7
14	火	○	ご飯 めかじきのピリ辛焼き かみかみ和え みそ汁	めかじき,みそ,ちりめんじゃこ,豆腐,油揚げ,生わかめ,みそ,牛乳	米,麦,油,砂糖,じゃがいも	にんにく,長葱,切干し大根,人参,れんこん,キャベツ,えのきたけ,小松菜,こんにゃく	755	34.2
15	水	○	あんかけ焼きそば ポテトビーンズフライ 【鉄分強化献立】	いか,豚肉,うずら卵水煮,大豆,あおのり,牛乳	むし中華めん,油,でんぷん,砂糖,じゃがいも	人参,玉葱,もやし,白菜,たけのこ水煮,干し椎茸,生姜	795	40.7
16	木	○	ツナドック トマトシチュー 果物(デコポン)	ツナ油漬,鶏肉,白いんげん豆,ペースト,牛乳	コッペパン,油,マヨネーズ,じゃがいも,小麦粉,バター	玉葱,人参,冷凍グリーンピース,にんにく,生姜,トマトピューレ,ポイルトマト,デコポン	765	28.3
17	金	○	かおりご飯 生揚げの吹き寄せ煮 小松菜のおひたし 【鉄分強化献立】	鶏肉,生揚げ,牛乳	米,麦,油,砂糖,でんぷん	かおり,生姜,人参,玉葱,干し椎茸,たけのこ水煮,こんにゃく,さやいんげん,小松菜,キャベツ	757	29.0
20	月	○	ご飯 ひじきのふりかけ さわらのみそ焼き けんちん汁	ひじき,粉かつお,さわら,みそ,豆腐,油揚げ,牛乳	米,麦,油,砂糖,白ごま,じゃがいも	にんにく,大根,人参,こんにゃく,長葱	746	31.0
21	火	○	ご飯 油淋鶏 五目スープ	鶏肉,豚肉,うずら卵水煮,牛乳	米,麦,でんぷん,油,砂糖,緑豆春雨	生姜,長葱,玉葱,にんにく,人参,干し椎茸,たけのこ水煮,小松菜	778	29.3
22	水	○	豚キムチ丼 卵スープ 果物(清見)	豚肉,鶏肉,たまご,牛乳	米,麦,油,三温糖,でんぷん	にんにく,ぶなしめじ,人参,玉葱,白菜キムチ,にら,チンゲンサイ,粒コーン缶,長葱,きよみ	748	31.7
23	木	○	マーガリンパン ポテトグラタン ミネストローネ	鶏肉,牛乳,粉チーズ,ベーコン,大豆,牛乳	マーガリンパン,油,じゃがいも,小麦粉,バター,ソフトパン粉,マカロニ	玉葱,人参,マッシュルーム水煮,ポイルトマト,パセリ	759	30.1
24	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 和風サラダ 果物(冷凍みかん)	豚肉,鶏肉,高野豆腐,牛乳	米,麦,油,砂糖	生姜,干し椎茸,人参,長葱,冷凍グリーンピース,キャベツ,大根,小松菜,冷凍みかん	753	28.8
25	土	ジョア	カレードリア 【運動会】	豚ひき肉,ピザチーズ,ジョア	米,バター,油	にんにく,生姜,玉葱,セロリ,人参,粒コーン缶,冷凍グリーンピース	764	29.8
28	火	○	わかめご飯 鯖の竜田揚げ 吉野汁	炊き込みわかめ,さば,鶏肉,焼き竹輪,油揚げ,牛乳	米,麦,でんぷん,油	生姜,人参,こんにゃく,長葱,小松菜	754	31.3
29	水	○	ハヤシライス 温野菜サラダ	豚肉,鶏肉,牛乳	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,生クリーム,バター,砂糖	玉葱,人参,にんにく,セロリ,トマトピューレ,キャベツ,ブロッコリー,粒コーン缶	818	31.9
30	木	○	ミートソーススパゲッティ アスパラガスサラダ 【とれたて村】	豚ひき肉,大豆ミート,粉チーズ,牛乳	スパゲッティ,砂糖,油	玉葱,人参,にんにく,生姜,セロリ,マッシュルーム水煮,ポイルトマト,キャベツ,グリーンアスパラ,粒コーン缶	774	34.9
31	金	○	冷やしごまだれうどん ジャーマンポテト	鶏肉,ベーコン,牛乳	冷凍うどん,油,砂糖,ごま,じゃがいも	きゅうり,人参,キャベツ,玉ねぎ	763	30.1

※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。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分一日あたりの平均	769	31.7
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5