

# 令和6年度 6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)
3	月	○	豚肉のしぐれご飯 具だくさんみそ汁 抹茶ケーキ	豚肉,みそ,生わかめ,油揚げ,みそ,たまご,牛乳	米,麦,砂糖,じゃがいも,薄力粉,バター,生クリーム	人参,ぶなしめじ,ごぼう,生姜,さやいんげん,長葱,玉葱,大根,小松菜	786	28.0
4	火	○	ジャージャー麺 大豆とポテトのフライ	豚ひき肉,大豆ミート,みそ,大豆,牛乳	むし中華めん,油,三温糖,練りごま,白ごま,でんぷん,じゃがいも	にんにく,生姜,玉葱,人参,たけのこ水煮,にら,もやし,きゅうり,粒コーン缶	854	41.5
5	水	○	ご飯 さばの韓国風焼き 切り干し大根のナムル わかめスープ	さば,鶏肉,豆腐,生わかめ,牛乳	米,麦,砂糖,白ごま,油	にんにく,生姜,長葱,切干し大根,人参,小松菜,りょうとうもやし,玉葱	767	32.0
6	木	○	【カルシウム強化献立】 ミルクパン 豆腐のミートグラタン コーン卵スープ	豆腐,豚ひき肉,ピザチーズ,鶏肉,ベーコン,たまご,牛乳	ミルクパン小麦粉,油,バター,じゃがいも	にんにく,マッシュルーム水煮,玉葱,人参,トマトピューレ,粒コーン缶,セロリー,小松菜	810	39.8
7	金	○	ご飯 青菜のごま和え チキンチキンごぼう 利休汁	鶏肉, 豚肉,豆腐,みそ, 牛乳	米,麦,ごま,砂糖,でんぷん,油	小松菜,人参,キャベツ,ごぼう, 枝豆, 干し椎茸,大根,こんにゃく	818	31.7
10	月	○	【入梅】 カリカリ梅ごはん にぎすのカレー揚げ 肉じゃが	にぎす,豚肉,さつま揚げ,炊き込みわかめ,牛乳	米,麦,油,でんぷん,じゃがいも,砂糖	カリカリ梅干し,糸こんにゃく,人参,玉葱,さやいんげん	763	33.3
11	火	○	回鍋肉丼 春雨サラダ 果物(冷凍みかん)	豚肉,うずら卵水煮,みそ,牛乳	米,麦,油,砂糖,でんぷん,緑豆春雨(乾)	にんにく,生姜,人参,キャベツ,長葱,ピーマン,たけのこ水煮,きゅうり,小松菜,冷凍みかん	758	28.8
12	水	○	カレーうどん ポテトのチーズ焼き 果物(メロン)	豚肉,うずら卵水煮,なると,ベーコン,ピザチーズ,牛乳	冷凍うどん,油,でんぷん,じゃがいも	玉葱,人参,小松菜,長葱,メロン	757	34.0
13	木	ジョア	【鉄分強化献立】 セルフ照り焼きバーガー ひよこ豆のサラダ クラムチャウダー	鶏もも肉,ひよこ豆,牛乳,ベーコン,あさり,小柱,ジョア	ショートニングパン,砂糖,油,バター,小麦粉,じゃがいも	生姜,人参,小松菜,キャベツ,セロリー,玉葱	758	36.4
14	金	○	ごはん のりの佃煮 千草焼き きのこのみそ汁	のり,鶏ひき肉,ひじき,たまご,油揚げ,生わかめ,豆腐,みそ,牛乳	米,麦,砂糖,油	生姜,玉葱,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,冷凍グリーンピース,長葱,大根,ぶなしめじ,えのきたけ	758	28.8
17	月	○	ひじき炒飯 チゲスープ ピーチゼリー	焼き豚,豚肉,ひじき,豆腐,みそ,アガー,牛乳	米,麦,油,トッピング,砂糖	長葱,人参,白菜キムチ,えのきたけ,チンゲンサイ,ももジュース	757	27.3
18	火	○	ごはん にんじんふりかけ 鱈の塩麹焼き けんちん汁	ちりめんじゃこ,さわら,鶏肉,豆腐,油揚げ,牛乳	米,麦,砂糖,白ごま,油,じゃがいも	人参,青菜,ごぼう,長葱,こんにゃく,大根,小松菜	759	35.7
19 20 21	水 木 金		定期考査(給食なし)					
24	月	○	わかめきびご飯 鶏肉のねぎソースかけ 吉野汁	炊き込みわかめ,鶏肉,焼き竹輪,油揚げ,牛乳	米,麦,きび,白ごま,砂糖,油,干しうどん,でんぷん	生姜,長葱,人参,こんにゃく,小松菜	760	32.0
25	火	○	スパゲッティナポリタンソース キャベツとコーンのサラダ 明日葉チーズケーキ	ベーコン,豚肉,粉チーズ,クリームチーズ,たまご,牛乳	スパゲッティ,油,砂糖,薄力粉,生クリーム	セロリー,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,ポイルトマト,ピーマン,きゅうり,キャベツ,粒コーン缶,あしたば粉末,レモン(果汁)	861	30.8
26	水	○	チキンカレーライス じゃこサラダ	鶏肉,ピザチーズ,ちりめんじゃこ,牛乳	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,バター,白ごま,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,冷凍グリーンピース,小松菜,キャベツ	814	28.7
27	木	○	【とれたて村給食(椎茸)】 西湖豆腐丼(長崎県平戸市産椎茸入り) じゃがいもの中華風ごま和え 果物(冷凍パイン)	豆腐,豚ひき肉,ロースハム,牛乳	米,麦,油,砂糖,でんぷん,じゃがいも,三温糖,白すりごま	にんにく,生姜,人参,玉葱,干し椎茸,たけのこ水煮,トマト,長葱,にら,きゅうり,冷凍パイン	768	27.6
28	金	○	【高知県】 かつお飯 磯和え じゃがいもの土佐煮	かつお,刻みのり,鶏肉,焼き竹輪,粉かつお,牛乳	米,麦,油,でんぷん,砂糖,じゃがいも	生姜,キャベツ,小松菜,もやし,人参,たけのこ水煮,こんにゃく,さやいんげん	784	36.7

歯と口の健康週間

板橋区残菜調査週間

※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	784	32.5
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5