



5月の献立



板橋区立上板橋第三中学校

日	牛乳	献立	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	たんぱく質 脂質
1水		焼きカレーパン ミネストローネ 揚げ芋サラダ	牛乳、豚ひき肉、大豆、ベーコン、豚肉、粉チーズ	国内産小麦粉丸パン、炒め油、バター、小麦粉、ソフトパン粉、油、シエルマカロニ、じゃがいも、揚げ油	にんにく、生姜、セロリー、人参、玉葱、トマトピューレ、キャベツ、トマトジュース、ポイルトマト、粒コーン	718 kcal 30.3 g 28.3 g
2木		中華おこわ 春巻き サンラータン	牛乳、豚肉、冷凍豆腐、たまご	学校給食用米、もち米、炒め油、ごま油、緑豆春雨、砂糖、でんぷん、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	長葱、人参、玉葱、冷凍グリーンピース、生姜、たけのこ水煮、干し椎茸、もやし、チンゲンサイ	736 kcal 31.2 g 23.0 g
7火		たけのこごはん 魚の西京焼き ごまあえ すまし汁	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、白身魚、白みそ、冷凍豆腐、乾燥わかめ	学校給食用無洗米、砂糖、白ごま、白すりごま	たけのこ水煮、人参、生姜、キャベツ、もやし、小松菜、長葱、えのきたけ	684 kcal 33.0 g 17.3 g
8水		チリビーンズドッグ ポトフ 莖わかめサラダ	牛乳、豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、鶏肉、ベーコン、ウィンナー、くきわかめ	国内産小麦粉コッペパン、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖	玉葱、人参、にんにく、キャベツ、セロリー、きゅうり	700 kcal 32.1 g 30.7 g
9木		練りごまとん 殺寒天のあえもの 草団子	牛乳、豚ひき肉、大豆、豆乳、赤みそ、殺寒天、きな粉	冷凍うどん、ごま油、練りごま、砂糖、上新粉、白玉粉	にんにく、生姜、たけのこ水煮、玉葱、チンゲンサイ、もやし、人参、きゅうり、冷凍よもぎ	808 kcal 33.3 g 25.4 g
10金		ごはん のりの佃煮 白身魚としししゃもの南蛮漬 ニラスープ	ジョアマスカット、のり、白身魚、しししゃも、豚肉、冷凍豆腐、たまご	学校給食用米、砂糖、でんぷん、揚げ油	長葱、人参、にら、生姜	708 kcal 33.1 g 13.8 g
13月		新しょうがごはん 鶏肉とじゃがいものみそ煮 ひじきとツナのサラダ	牛乳、油揚げ、ちりめんじゃこ、鶏肉、赤みそ、青大豆、ひじき、ツナ水煮	学校給食用米、じゃがいも、油、砂糖	生姜、にんにく、しめじ、こんにゃく、人参、玉葱、キャベツ、たけのこ水煮、きゅうり	808 kcal 33.6 g 22.2 g
14火		ハヤシライス カラフルサラダ スイートポテト	牛乳、豚肉、調理用牛乳	学校給食用米、炒め油、小麦粉、バター、油、砂糖、オリーブ油、さつまいも、生クリーム	にんにく、生姜、玉葱、マッシュルーム、バター、しめじ、エリンギ、人参、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	878 kcal 32.5 g 24.7 g
15水		シナモンシュガー揚げパン サーモンチャウダー ごぼうのかみかみサラダ	牛乳、ベーコン、生鮭、調理用牛乳、青大豆、ちりめんじゃこ	国内産小麦粉コッペパン、揚げ油、グラニュー糖、油、じゃがいも、バター、小麦粉、生クリーム、砂糖、ごま油、白ごま	にんにく、セロリー、玉葱、人参、粒コーン、ごぼう、きゅうり、キャベツ	724 kcal 30.7 g 31.9 g
16木		【鉄分強化メニュー】 変わり親子丼 おかかあえ 白玉団子汁	牛乳、鶏肉、高野豆腐、たまご、花かつお	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、でんぷん、白玉団子	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、キャベツ、もやし、小松菜、干し椎茸、長葱、大根	815 kcal 34.9 g 22.4 g
17金		しょうゆラーメン じゃがもちチーズ ミックスフルーツ	牛乳、豚肉、乾燥わかめ、ピザチーズ	むし中華麺、砂糖、炒め油、ごま油、じゃがいも、でんぷん、バター、揚げ油	水煮メンマ、粒コーン、長葱、小松菜、生姜、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	734 kcal 27.5 g 25.3 g
20月		ごはん 魚の麦みそ焼き 五色あえ けんちん汁	牛乳、助宗たら、赤みそ、冷凍豆腐、油揚げ	学校給食用米、三温糖、押麦、白ごま、砂糖、じゃがいも	小松菜、人参、もやし、キャベツ、粒コーン、大根、ごぼう、長葱	704 kcal 31.1 g 13.5 g
21火		ドライカレー ガーリックポテト オレンジゼリー	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ、粉寒天	学校給食用米、押麦、炒め油、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、砂糖	玉葱、人参、セロリー、にんにく、生姜、トマトピューレ、オレンジジュース、みかん缶	823 kcal 25.6 g 20.3 g
22水		【とれたて村給食】 フレンチトースト かぼちゃのクリーム煮 アスパラサラダ	牛乳、たまご、調理用牛乳、鶏肉、ボンレスハム	食パン、バター、砂糖、はちみつ、粉砂糖、炒め油、油、小麦粉	玉葱、エリンギ、かぼちゃ、人参、生姜、キャベツ、グリーンアスパラ、きゅうり、粒コーン	770 kcal 31.2 g 30.4 g
23木		大豆いりひじきごはん さばのおろしポン酢かけ 五目きんぴら みそ汁	牛乳、大豆、鶏肉、油揚げ、ひじき、さば、冷凍豆腐、白みそ、赤みそ	学校給食用米、炒め油、砂糖、ごま油、白ごま、じゃがいも	しらたき、人参、大根、レモン、ごぼう、糸こんにゃく、れんこん、さやいんげん、玉葱	767 kcal 35.3 g 27.6 g
24金		えび焼きそば 変わりギョウザ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、むきえび、ツナ水煮	むし中華麺、油、炒め油、でんぷん、ごま油、餃子の皮、マヨネーズ、揚げ油	にんにく、生姜、人参、玉葱、干し椎茸、たけのこ水煮、チンゲンサイ、しそ葉、冷凍みかん	716 kcal 33.9 g 24.4 g
27月		麦入りごはん めだいの塩麹焼き 和風サラダ 根菜汁	牛乳、白身魚、乾燥わかめ、冷凍豆腐	学校給食用米、押麦、油、砂糖、白ごま、じゃがいも、でんぷん	キャベツ、人参、大根、玉葱、ごぼう、長葱	704 kcal 28.5 g 14.8 g
28火		ごはん 生揚げ入り酢豚 パンサンスー	牛乳、豚肉、冷凍生揚げ	学校給食用米、でんぷん、小麦粉、砂糖、じゃがいも、揚げ油、炒め油、ごま油、緑豆春雨、油	生姜、人参、ピーマン、玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、キャベツ、きゅうり	845 kcal 28.1 g 25.4 g
29水		ミルクパン かぼちゃコロッケ レモンサラダ レタスと卵のスープ	牛乳、豚ひき肉、調理用牛乳、たまご	ミルクパン、炒め油、でんぷん、ポテトパウダー、バター、小麦粉、ソフトパン粉、揚げ油、油、砂糖	かぼちゃ、玉葱、もやし、人参、キャベツ、きゅうり、レモン、生姜、レタス	779 kcal 28.4 g 28.9 g
30木		スパゲティボリタン コーンサラダ オートミールケーキ	牛乳、豚肉、ロースハム、粉チーズ、調理用牛乳、たまご	スパゲティ、油、バター、砂糖、オートミール、メープルシロップ、小麦粉	にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム、水煮、ピーマン、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、粒コーン	802 kcal 31.1 g 32.8 g
31金		中華丼 パリパリサラダ りんごゼリー	牛乳、豚肉、むきえび、いか、うずら卵水煮、粉寒天	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、でんぷん、ごま油、ワンタンの皮、揚げ油、砂糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、りんごジュース、りんご缶	742 kcal 29.3 g 17.8 g

*献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

5月の給食目標

衛生的な食習慣を身に付けよう



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
上板橋第三中学校平均	760	30.8	23.9
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4

