

6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	エネルギー たんぱく質 脂質
3月		いわしのかば焼き丼 おひたし かきたま汁	牛乳, いわし, 花かつお, 冷凍豆腐, たまご	学校給食用米, 小麦粉, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, じゃがいも	生姜, キャベツ, 人参, もやし, 小松菜, 玉葱	766 kcal 35.2 g 22.2 g
4火		キムチチャーハン パンパンジー トック入りスープ	牛乳, 豚モモ肉, 鶏肉, ベーコン, 冷凍豆腐, 乾燥わかめ	学校給食用米, 押麦, ごま油, 練りごま, 油, 砂糖, トック	白菜キムチ, 玉葱, きゅうり, もやし, 長葱, 生姜, 大根, チンゲンサイ	767 kcal 30.6 g 24.1 g
5水		《鉄分強化メニュー》 あさりのクリームスパゲティ ひよこ豆のサラダ あじさいゼリー	牛乳, ベーコン, あさりむきみ, 粉チーズ, 調理用牛乳, ひよこ豆, ポンレスハム, 粉寒天	スパゲッティ, 油, 小麦粉, バター, 生クリーム, じゃがいも, 砂糖	玉葱, 人参, えのきたけ, 粒コーン, にんにく, きゅうり, ぶどうジュース	799 kcal 32.9 g 27.9 g
6木		ご飯 ひじきふりかけ 生揚げとお芋のそぼろ煮 辛子あえ	牛乳, ひじき, 花かつお, 鶏ひき肉, 冷凍生揚げ	学校給食用米, 白ごま, 油, 三温糖, じゃがいも, 炒め油, でんぷん, 砂糖	人参, こんにゃく, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ水煮, 冷凍グリーンピース, 小松菜, もやし, キャベツ	777 kcal 27.5 g 17.9 g
7金		ごまきなこトースト パンキンポターージュ 揚げ芋サラダ	牛乳, きな粉, ベーコン, 調理用牛乳	食パン, ソフトマーガリン, 練りごま, 白ごま, グラニュー糖, 油, バター, 生クリーム, じゃがいも, 揚げ油	かぼちゃ, 玉葱, 生姜, キャベツ, 人参, 粒コーン	728 kcal 23.2 g 35.1 g
8土		《運動会》 ポークカレー こんにゃくのサラダ 冷凍みかん	牛乳, ベーコン, 豚肉, くきわかめ	学校給食用米, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, バター, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 粒コーン, きゅうり, 糸こんにゃく, レモン(果汁, 生), 冷凍みかん	863 kcal 25.0 g 25.0 g
11火		ジョア 五目ごはん 笹かまとししゃものごま揚げ 豚汁	ジョア, 鶏ひき肉, 油揚げ, 笹かまぼこ, ししゃも, あおのり, 豚肉, 冷凍豆腐, 白みそ, 赤みそ	学校給食用米, 砂糖, 小麦粉, 白ごま, 黒ごま, 揚げ油, じゃがいも	たけのこ水煮, 人参, 干し椎茸, ごぼう, 大根, こんにゃく, 長葱	796 kcal 37.1 g 17.8 g
12水		四川豆腐丼 もやしのナムル シークワーサーゼリー	牛乳, 冷凍生揚げ, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 粉寒天	学校給食用米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸, たけのこ水煮, もやし, きゅうり, シークワーサージュース	869 kcal 33.4 g 26.7 g
13木		ご飯 白身魚の黒酢ソース 野菜のわさびあえ のっぺい汁	牛乳, 白身魚, 冷凍豆腐, 鶏肉	学校給食用米, コーンスターチ, 揚げ油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	生姜, 長ねぎ, 人参, もやし, 小松菜, にんにく, キャベツ, 大根, ごぼう, こんにゃく	759 kcal 30.3 g 16.3 g
14金		てりやきチキンバーガー シーフードサラダ トマトと卵のスープ	牛乳, 鶏もも肉, むきえび, いか, たまご, 粉チーズ	国内産小麦粉丸パン, 三温糖, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油	生姜, キャベツ, 人参, きゅうり, 粒コーン, 玉葱, にんにく, ポイルトマト, トマトビュレ	700 kcal 37.5 g 30.0 g
17月		ご飯 さばのみそ煮 野菜の生姜しょうゆあえ じゃがもちスープ	牛乳, さば, 白みそ, 八丁みそ, 油揚げ	学校給食用米, 砂糖, じゃがいも, でんぷん	生姜, 人参, 小松菜, キャベツ, もやし, 大根, ごぼう, 長葱	792 kcal 30.3 g 21.1 g
18火		ビビンバ スーミータン ピーチヨーグルト	牛乳, 豚肉, たまご, 赤みそ, プレーンヨーグルト	学校給食用米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 押麦	にんにく, 生姜, 糸こんにゃく, もやし, 小松菜, 粒コーン, 黄桃缶	782 kcal 31.7 g 20.5 g
24月		梅しそじゃこごはん ひじき入り卵焼き 切り干し大根の含め煮 すまし汁	牛乳, ちりめんじゃこ, ひじき, 鶏ひき肉, たまご, 油揚げ, 冷凍豆腐, 乾燥わかめ	学校給食用米, 砂糖, 炒め油, 生ぶ	カリカリ梅干し, しそ葉, 玉葱, 人参, 切干し大根, 干し椎茸, 長葱, えのきたけ	742 kcal 31.7 g 20.3 g
25火		豚ねぎごまだれうどん かぼちゃの春巻き 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 調理用牛乳, ダイスチーズ	冷凍うどん, ごま油, 練りごま, 砂糖, 白ごま, 白すりごま, バター, 春巻きの皮, 揚げ油	長葱, きゅうり, 人参, もやし, かぼちゃ, 冷凍みかん	811 kcal 32.9 g 32.0 g
26水		《とれたて村給食》 チンジャオロース丼 ゆでとうもろこし ビーフンスープ	牛乳, 豚モモ肉, ベーコン	学校給食用米, 米粒麦, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油, ビーフン	たけのこ水煮, ビーマン, 赤ビーマン, 玉葱, にんにくの芽, にんにく, 生姜, とうもろこし, 人参, チンゲンサイ, キャベツ, 干し椎茸	760 kcal 27.4 g 18.4 g
27木		えびクリームライス フレンチサラダ くだもの	牛乳, むきえび, 鶏肉, 調理用牛乳	学校給食用米, バター, 炒め油, 小麦粉, 油, 生クリーム, 砂糖	人参, 玉葱, しめじ, 生姜, 赤ビーマン, キャベツ, きゅうり, 粒コーン, レモン(果汁, 生), くだもの	786 kcal 26.1 g 24.6 g
28金		メープルトースト ポークピーズ 海藻サラダ	牛乳, ベーコン, 豚肉, ひよこ豆, 白いんげん, 海藻ミックス, ちりめんじゃこ	山型食パン, メープルシロップ, マーガリン, 粉砂糖, じゃがいも, 油, 砂糖, ごま油	玉葱, 生姜, 人参, にんにく, ポイルトマト, トマトジュース, キャベツ, もやし, きゅうり	721 kcal 31.9 g 26.7 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。



6月の給食目標
給食時間を守り、楽しく食事をしよう

	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	779	30.9	23.9
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4