

令和6年5月献立表

板橋区立高島第三中学校

日	曜日	こ ン だ て	材 料 名			栄 養 量		
			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)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
1	水	◆みそラーメン ◆アーモンドポテト ●牛乳	豚肉,赤みそ(辛),●牛乳	むし中華めん,ごま油,炒め油,●練りごま,砂糖,さつまいも,揚げ油,水あめ,◆アーモンドスライス	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,もやし,にら,粒コーン,レトルト	828	30.8	28.3
2	木	中華おこわ ●もやしのナムル トック入り卵スープ ●牛乳	焼き豚,豚ばら,鶏肉,たまご,●牛乳	学校給食用米,もち米,ごま油,●白ごま,三温糖,炒め油,トック,でんぷん	人参,たけのこ水煮,生姜,干し椎茸,もやし,にんにく,長葱,チンゲンサイ	819	32.3	28.0
3	金	憲法記念の日						
6	月	振替休日						
7	火	●大豆のドライカレー さいころサラダ ●牛乳	豚ひき肉,大豆,●牛乳	学校給食用米,米粒麦,●バター,炒め油,砂糖,じゃがいも,油	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,ポイルトマト,マッシュルーム水煮,レーズン,粒コーン,レトルト,きゅうり	809	28.8	26.2
8	水	●●セサミトースト ●キャベツのクリームスープ フルーツポンチ ●牛乳	鶏肉,ベーコン,●調理用牛乳,●牛乳	●食パン70g,●バター,グラニュー糖,●白ごま,●練りごま,炒め油,じゃがいも,油,薄力粉,砂糖	キャベツ,玉葱,人参,パイン缶,黄桃缶,みかん缶	826	27.2	38.0
9	木	麦ごはん ●豚キムチ 中華風コーンスープ ●牛乳	豚肉,鶏肉,絹ごし豆腐,たまご,●牛乳	学校給食用米,米粒麦,ごま油,砂糖,でんぷん,●白ごま,炒め油	にんにく,生姜,白菜キムチ,玉葱,人参,にら,長葱,もやし,クリームコーン缶,粒コーン,レトルト,干し椎茸,チンゲンサイ	770	32.9	23.1
10	金	わかめごはん さわらの黄金焼き じゃがいものそぼろ煮 ●牛乳	炊き込みわかめ,さわら,白みそ(甘),鶏ひき肉,●牛乳	学校給食用米,米粒麦,マヨネーズ,炒め油,じゃがいも,三温糖,でんぷん	生姜,人参,玉葱,冷凍グリーンピース	815	35.8	24.4
13	月	麻婆豆腐丼 切り干し大根のナムル オレンジとパインのゼリー ●牛乳	冷凍豆腐,豚ひき肉,赤みそ(辛),八丁みそ,刻み昆布,アガー,●牛乳	学校給食用米,米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油,でんぷん	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸,たけのこ水煮,切り干し大根,キャベツ,小松菜,オレンジジュース,パイン缶	772	28.3	22.5
14	火	かみかみごはん ●さばのにんにくみそ焼き 煮浸し ●牛乳	豚肉,さば,白みそ(甘),油揚げ,●牛乳	学校給食用米,米粒麦,ごま油,砂糖,●白すりごま	たくあん,長葱,にんにく,キャベツ,人参,小松菜	774	35.1	27.6
15	水	●ココアパン ●ポテトグラタン カリカリひよこ豆のサラダ ●牛乳	鶏肉,●調理用牛乳,●粉チーズ,ひよこ豆,●牛乳	●ココアパン60g,炒め油,じゃがいも,薄力粉,油,●バター,ソフトパン粉,揚げ油,砂糖	玉葱,人参,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり	784	28.7	37.0
16	木	親子丼 けんちん汁 ●オレンジ ●牛乳	鶏肉,なると,たまご,豆腐,油揚げ,●牛乳	学校給食用米,米粒麦,砂糖,でんぷん,ごま油,じゃがいも	玉葱,糸こんにゃく,干し椎茸,ごぼう,人参,大根,こんにゃく,長葱,●オレンジ	755	30.9	24.0
17	金	五目ごはん ●ししゃもフライ ●根菜の利休汁 ●牛乳	油揚げ,●ししゃも,豚肉,白みそ(辛),●牛乳	学校給食用米,もち米,炒め油,砂糖,薄力粉,ソフトパン粉,揚げ油,●練りごま	人参,ごぼう,たけのこ水煮,糸こんにゃく,干し椎茸,冷凍グリーンピース,大根,小松菜	777	31.1	25.6
18	土	土曜授業(給食なし)						
20	月	●五目ラーメン 大豆とポテトのフライ 黄桃缶 ●牛乳 【鉄分強化献立】	●牛乳,豚肉,いか,●むきえび,生わかめ,うずら卵水煮,赤みそ(辛),大豆	むし中華めん,ごま油,炒め油,砂糖,でんぷん,じゃがいも,揚げ油	生姜,にんにく,人参,もやし,玉葱,小松菜,粒コーン缶,黄桃缶	774	38.3	23.8
21	火	あぶたま丼 豚汁 ●牛乳	鶏肉,油揚げ,たまご,豚肉,豆腐,赤みそ(辛),白みそ(辛),●牛乳	学校給食用米,米粒麦,砂糖,でんぷん,炒め油	玉葱,エリンギ,人参,長葱,大根,こんにゃく,小松菜	773	34.8	27
22	水	●ツナトースト ●チリコンカン ●美生柑 ●牛乳	ツナ油漬,大豆,豚ひき肉,ベーコン,●牛乳	●食パン70g,炒め油,マヨネーズ,薄力粉,油,●バター,赤ざらめ	玉葱,レモン(果汁,生),にんにく,セロリー,人参,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,●美生柑	815	34.8	40.8
23	木	●どうもろこしごはん ●魚とポテトのみそマヨ焼き キャベツと人参のコールスロー ●牛乳	ホキ,白みそ(辛),豆乳,●粉チーズ,●牛乳	学校給食用米,米粒麦,●バター,じゃがいも,マヨネーズ,油,砂糖	粒コーン,レトルト,玉葱,マッシュルーム水煮,キャベツ,人参	748	25.1	28.3
24	金	●パブリカライスチキンクリームかけ ●シーフードサラダ ●牛乳	鶏肉,●調理用牛乳,豆乳,●むきえび,生わかめ,●牛乳	学校給食用米,●バター,炒め油,薄力粉,油,●生クリーム,砂糖,ごま油	人参,玉葱,マッシュルーム水煮,冷凍グリーンピース,きゅうり,ブロッコリー,キャベツ,レモン(果汁)	810	28.6	29.7
27	月	ひじきごはん 卵焼き 春雨ソテー ●牛乳	鶏肉,油揚げ,ひじき,鶏ひき肉,たまご,豚肉,●牛乳	学校給食用米,もち米,炒め油,砂糖,油,緑豆春雨(乾),ごま油	人参,干し椎茸,枝豆,玉葱,長葱,生姜,キャベツ,もやし,にら,粒コーン	769	33.7	28.0
28	火	麦ごはん のりの佃煮 ●初かつおの甘辛揚げ さつま汁 ●牛乳	刻みのり,かつお,豚肉,油揚げ,豆腐,赤みそ(辛),白みそ(辛),●牛乳	学校給食用米,米粒麦,砂糖,でんぷん,薄力粉,揚げ油,三温糖,●白ごま,炒め油,さつまいも	生姜,人参,長葱,大根,こんにゃく,小松菜	815	37.7	20.5
29	水	●◆アーモンドトースト ●ポークビーンズ わかめのサラダ ●牛乳	豚肉,ベーコン,大豆,生わかめ,●牛乳	●食パン70g,●バター,グラニュー糖,◆アーモンドパウダー,◆アーモンドスライス,じゃがいも,赤ざらめ,薄力粉,油,砂糖	セロリー,人参,玉葱,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,粒コーン	794	31.2	35.1
30	木	麦ごはん 生揚げのキャベツ中華煮 ●もやしのナムル ●牛乳	豚肉,うずら卵水煮,赤みそ(辛),冷凍生揚げ,●牛乳	学校給食用米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぷん,●白ごま,三温糖,ごま油	にんにく,生姜,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,キャベツ,チンゲンサイ,長葱,もやし	808	33.7	27.5
31	金	●スパゲティナポリタン アスパラ入りグリーンサラダ ●ヨーグルト ●牛乳 【とれたて村給食】	豚肉,大豆,●ソフール プレーン,●牛乳	スパゲティーフーフ,油,●バター,炒め油,砂糖	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,ビーマン,ポイルトマト,グリーンアスパラ,きゅうり,キャベツ,粒コーン	777	35.9	27.4

※学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

●…乳製品・乳成分を含むもの ●…エビカニ ●…ごま
◆…ナッツ類 ●…生のくだもの を含みます。

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	791	32.2
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5