

令和6年6月献立表

板橋区立高島第三中学校

日	曜日	こんだて	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)
3	月	かきたまうどん スパイシーポテトビーンズ 🍷オレンジ 🥛牛乳	🥛牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,大豆	冷凍うどん,油,炒め油,でんぷん,揚げ油,じゃがいも	たけのこ水煮,長葱,玉葱,干し椎茸,人参,小松菜,🍷オレンジ	758	32.6	29.2
4	火	ごはん 家常豆腐 🍡中華サラダ 🥛牛乳	🥛牛乳,冷凍生揚げ,🌟豚肉,うずら卵水煮,赤みそ(辛),白ちくわ,生わかめ	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,炒め油,でんぷん,ごま油,普通春雨(乾),🍡白ごま	生姜,キャベツ,玉葱,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,チンゲンサイ,きゅうり,粒コーンレトルト,もやし	783	31.8	26.0
5	水	🍳卵ドッグ 🥛キャベツのクリームスープ 🍡ツナサラダ 🥛牛乳	🥛牛乳,たまご,🌟ロースハム,鶏肉,🍷調理用牛乳,豆乳,ツナ油漬	🍷コッペパン60g,マヨネーズ,砂糖,炒め油,じゃがいも,薄力粉,油,🍷バター,🍡白ごま	玉葱,人参,キャベツ,小松菜,生姜,にんにく	778	32.8	38.6
6	木	🍡ごぼうと大豆のドライカレー さいころサラダ 🥛牛乳	🥛牛乳,🌟豚ひき肉,大豆	学校給食用無洗米,炒め油,🍷バター,じゃがいも,砂糖,油	にんにく,生姜,玉葱,人参,ごぼう,ピーマン,ポイルトマト,マッシュルーム水煮,粒コーンレトルト,きゅうり	779	27.6	24.3
7	金	七穀赤しそごはん 🍡魚のごまみそ焼き 油揚げのサラダ 🥛牛乳	🥛牛乳,赤魚60g,白みそ(甘),油揚げ	学校給食用無洗米,七穀,砂糖,🍡白すりごま,🍡白ごま,油	ゆかり,きゅうり,キャベツ,人参	756	31.1	24.0
10	月	🍷スパゲッティナポリタン 🍷ツナのカップ焼き 黄桃缶 🥛牛乳	🥛牛乳,🌟豚肉,🌟ウィンナー,ツナ油漬,🍷ピザチーズ	スパゲッティ半分,油,炒め油,🍷バター,砂糖,じゃがいも	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,黄桃缶	770	33.8	26.2
11	火	ごはん 🍷ししゃもの南蛮漬け 生揚げの旨煮 🥛牛乳	🥛牛乳,🍷ししゃも(生干し20g),鶏肉,冷凍生揚げ	学校給食用無洗米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,砂糖,炒め油,じゃがいも	長葱,生姜,人参,玉葱,干し椎茸,糸こんにゃく,冷凍きぬさや	876	35.2	32.1
12	水	🍡🍡ねりごまトースト 🍷ポークビーンズ 海藻サラダ 🥛牛乳	🥛牛乳,🌟豚肉,大豆,海藻ミックス(乾燥)	🍷食パン60g,ソフトマーガリン,グラニュー糖,🍡白すりごま,🍷練りごま,炒め油,じゃがいも,油,🍷バター,小麦粉,赤ざらめ,砂糖,ごま油	セロリー,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,キャベツ,粒コーンレトルト	786	31.9	37.5
13	木	茎わかめごはん 魚の長ねぎソース 🍡利休汁 🥛牛乳	🥛牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,くきわかめ,鮭60g,🌟豚肉,白みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),押麦,炒め油,砂糖,でんぷん,じゃがいも,🍷練りごま	生姜,人参,長葱,大根,小松菜	761	36.1	25.3
14	金	🍡ブルコギ丼 糸寒天のサラダ フルーツポンチ 🥛牛乳	🥛牛乳,🌟豚肉,赤みそ(辛),糸寒天,生わかめ	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぷん,ごま油,🍡白ごま,油	玉葱,人参,もやし,にら,生姜,にんにく,キャベツ,粒コーンレトルト,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	779	28.9	20.2
17	月	変わり親子丼 🍡和風ドレサラダ オレンジゼリー 🥛牛乳 【🍷鉄分強化献立】	🥛牛乳,鶏肉,高野豆腐,たまご,ちりめんじゃこ,アガー	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,でんぷん,油,🍡白ごま	玉葱,人参,冷凍きぬさや,キャベツ,大根,粒コーンレトルト,生姜,にんにく,オレンジジュース	769	32.7	22.7
18	火	高菜チャーハン 春雨スープ 🍷明日葉カップケーキ 🥛牛乳	🥛牛乳,🌟豚肉,鶏肉,生わかめ,たまご,🍷プレーンヨーグルト	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,ごま油,普通春雨(乾),砂糖,🍷バター,薄力粉	高菜漬,長葱,玉葱,人参,粒コーンレトルト,小松菜,干し椎茸,生姜,レモン(果汁),あしたば粉末	802	28.2	22.7
19	水	🍷チリビーンズドッグ 🍷じゃがいものクリーム煮 🍷メロン 🥛牛乳	🥛牛乳,🌟豚ひき肉,レンズ豆,鶏肉,🍷調理用牛乳,🍷ピザチーズ	🍷ショートニングパン60g,炒め油,じゃがいも,薄力粉,油,🍷バター	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,小松菜,🍷メロン	845	33.3	37.5
20	木	🍷🍷長崎ちゃんぽん 🍷🍷キャラメルポテト 🥛牛乳	🥛牛乳,🌟豚肉,🍷むきえび,いか,白ちくわ,🍷調理用牛乳	むし中華めん,ごま油,炒め油,揚げ油,さつまいも,砂糖,🍷バター,🍷アーモンドダイス	生姜,人参,もやし,キャベツ,たけのこ水煮,長葱,小松菜	763	30.0	24.2
21	金	🍷チキンライス 🍷魚のパン粉焼き 洋風卵スープ 🥛牛乳	🥛牛乳,鶏肉,マダラ60g,🍷粉チーズ,たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,🍷バター,炒め油,オリーブ油,ソフトパン粉,でんぷん	にんにく,セロリー,人参,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン,キャベツ,小松菜	775	35.6	26.8
24	月	期末考査1日目(給食なし)						
25	火	期末考査2日目(給食なし)						
26	水	🍷黒糖きなこ揚げパン レンズ豆のスープ 🍡キャベツのサラダ 🥛牛乳 【期末考査3日目】	🥛牛乳,きな粉,レンズ豆,鶏肉,🌟ベーコン	🍷米粉パン60g,揚げ油,砂糖,黒砂糖,じゃがいも,炒め油,油,🍡白ごま	玉葱,人参,にんにく,トマトピューレ,ポイルトマト,きゅうり,キャベツ	692	32.3	28.7
27	木	🍡こぎつねごはん 魚のしょうが焼き もずくのみそ汁 🥛牛乳	🥛牛乳,鶏肉,油揚げ,本サワラ60g,もずく(塩抜き),豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),米粒麦,炒め油,三温糖,🍡白ごま,砂糖	人参,ごぼう,生姜,長葱,玉葱,小松菜	755	36.5	26.7
28	金	長崎県平戸市産干し椎茸の西湖豆腐丼 鶏肉と卵のスープ りんごゼリー 🥛牛乳 【とれたて村給食】	🥛牛乳,🌟豚ひき肉,冷凍豆腐,鶏肉,たまご,アガー	学校給食用無洗米,米粒麦,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,長葱,トマト,にら,大根,小松菜,りんごジュース	755	31.0	22.7

※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 🍷…魚卵
🍡…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	776.8	32.3
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5