



平成30年10月 給食献立予定表



板橋区立志村第三中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 火	牛乳 じゃこ菜飯 沖さわらのねぎ味噌焼き 肉豆腐	じゃこ、沖さわら、みそ 豚肉、冷凍豆腐、牛乳	米、麦、ラード、油、ごま、砂糖 でんぶん	長葱、ぶなしめじ、玉葱、人参 チンゲンサイ、にんにく	830	40.0
3 水	牛乳 回鍋肉丼 春雨サラダ みかん	豚肉、うずら卵水煮 みそ、ハム、牛乳	米、麦、油、砂糖、でんぶん 緑豆春雨	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、みかん	791	30.5
4 木	牛乳 チリビーンズライス カラフルサラダ 巨峰	豚ひき肉、大豆、牛乳	米、油、砂糖	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参 マッシュルーム水煮、トマトピューレ、小松菜 キャベツ、赤パプリカ、粒コーン缶、巨峰	829	28.8
5 金	牛乳 ★ごまだれうどん ポテトのチーズ焼き	鶏肉、ベーコン、チーズ 牛乳	冷凍うどん、砂糖、ごま 油、じゃがいも	きゅうり、りょうとうもやし、人参、キャベツ	835	33.0
10 水	牛乳 フレンチトースト ポトフ パンナコッタ	たまご、豚肉、ベーコン ウィンナー、粉寒天、牛乳	食パン、砂糖、バター じゃがいも、油、生クリーム ブルーベリージャム	人参、玉葱、キャベツ、こんにゃく、セロリー さやいんげん、にんにく	806	28.4
11 木	牛乳 ひじきの豆わかごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 芋団子汁 【北海道】	大豆、ひじき、わかめ 鮭、みそ、鶏肉、牛乳	米、もち米、七穀、ごま、砂糖 バター、油、じゃがいも でんぶん	枝豆、玉葱、ピーマン、キャベツ、人参、ごぼう 大根、こんにゃく、干し椎茸、長葱、小松菜	782	35.5
12 金	牛乳 えびチャーハン フィッシュビーンズ 中華風コンスープ	焼き豚、えび、大豆、じゃこ 鶏肉、たまご、牛乳	米、米粒麦、油、砂糖 でんぶん	生姜、にんにく、長葱、ザーサイ、冷凍グリンピース 人参、玉葱、キャベツ、クリームコーン缶、粒コーン 缶	778	37.3
15 月	牛乳 鶏ごぼうご飯 味噌汁 おから入りケーキ	鶏肉、油揚げ、豆腐 わかめ、みそ、おから たまご、牛乳	米、もち米、油、砂糖、薄力粉 バター、生クリーム	ごぼう、人参、さやいんげん、大根、白菜、長葱 小松菜、干しぶどう	863	27.1
16 火	牛乳 ごはん じゃこふりかけ にぎすのカレー揚げ 冬瓜のそぼろ煮 【とれたて村給食】	じゃこ、粉かつお、塩昆布 にぎす、鶏肉、牛乳	米、麦、ごま、三温糖、小麦粉 油、砂糖、でんぶん	冬瓜、玉葱、人参、さやいんげん	834	36.3
17 水	牛乳 ケバブサンド トルトル フルーツヨーグルト 【トルコ】	鶏肉、プレーンヨーグルト、牛乳	ショートニングパン、油 じゃがいも、砂糖	にんにく、トマトピューレ、玉葱、キャベツ、なす 人参、ポイルトマト、みかん缶、黄桃缶、パイン缶	792	31.4
18 木	牛乳 ひじきチャーハン じゃがいもの中華風ごま和え チゲスープ	焼き豚、ひじき、ハム、 豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、麦、油、じゃがいも 三温糖、ごま、トッポギ	長葱、人参、きゅうり、白菜キムチ、えのきたけ チンゲンサイ	775	29.1
19 金	牛乳 ★味噌ラーメン ★スイートポテト	豚肉、みそ、牛乳	むし中華麺、油、ごま さつまいも、砂糖、バター 生クリーム	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ りょうとうもやし、にら、粒コーン缶、長葱	890	29.2
22 月	牛乳 吹き寄せごはん 鶏肉のねぎソースかけ 吉野汁 【十三夜】	鶏肉、竹輪、油揚げ、牛乳	米、もち米、油、むき栗、砂糖 ごま油、干しうどん、でんぶん	人参、ごぼう、ぶなしめじ、生姜、長葱 こんにゃく、小松菜	821	33.0
23 火	牛乳 きのこクリームスパゲッティ ビーンズサラダ 梨 【とれたて村給食】	鶏肉、ベーコン 粉チーズ、大豆、牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉 バター、生クリーム、砂糖	玉葱、人参、エリンギ、えのきたけ、ぶなしめじ パセリ、小松菜、キャベツ、梨	812	28.6
24 水	牛乳 さんまごはん 青菜のごま和え 具だくさん味噌汁	さんま、生わかめ、油揚げ みそ、牛乳	米、麦、でんぶん、油、砂糖 ごま、じゃがいも	生姜、小松菜、人参、キャベツ、長葱、玉葱、大根	858	28.3
25 木	牛乳 ビビンバ わかめスープ りんご	豚肉、鶏肉、豆腐、生わかめ 牛乳	米、麦、油、砂糖、ごま	生姜、にんにく、長葱、小松菜、人参、緑豆もやし 大根、粒コーン缶、玉葱、りんご、青梗菜	795	32.6
26 金	牛乳(コーヒーミルク付) 二色サンド スパニッシュオムレツ 野菜スープ	たまご、ベーコン、豚肉、牛乳	食パン、ブルーベリージャム 黒食パン、ソフトマーガリン じゃがいも、油、ミルク	玉葱、ピーマン、トマト、にんにく、人参、キャベツ さやいんげん	795	31.1
27 土	ジョア カレードリア みかん	豚ひき肉、大豆ミート 粉チーズ、ジョア	米、バター、油、ソフトパン粉	にんにく、生姜、玉葱、セロリー、人参、粒コーン缶 冷凍グリンピース、みかん	791	26.2
30 火	牛乳 豚丼 大根と胡瓜のキムチ風 味噌汁	豚肉、油揚げ、生わかめ 豆腐、みそ、牛乳	米、麦、油、砂糖、ごま	玉葱、糸こんにゃく、大根、きゅうり、生姜、にんにく 長葱、ぶなしめじ、えのきたけ	809	35.8
31 水	牛乳 ジャンバラヤ ABCマカロニスープ かぼちゃドーナツ	鶏肉、ウィンナー チョリソー、豚肉、たまご 牛乳	米、麦、バター、油 ABCマカロニ、薄力粉、砂糖	にんにく、セロリー、玉葱、トマトペースト、ピーマン 人参、ぶなしめじ、キャベツ、粒コーン缶、かぼちゃ	859	25.8

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

10月分 一日あたりの平均	817	31.4
1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	31.0



とれたて村給食
16日は長崎県平戸市から「冬
瓜」が、23日は長野県駒ヶ根
市から「しめじ」が届きます。