



平成30年6月給食献立表



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	
		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)	たんぱく質 (g)
1 金	牛乳 かつ井 和風わかめサラダ 【運動会応援】	豚肉,たまご,生わかめ 牛乳	米,麦,油,小麦粉,パン粉 砂糖,でんぷん	人参,玉葱,冷凍グリーンピース,キャベツ 大根,小松菜	841	39.6
2 土	【運動会】※お弁当持参 オレンジジュース			オレンジジュース		
5 火	牛乳 ごはん チキンチキンごぼう ハリハリ漬け にらたまスープ	鶏肉,刻み昆布,豆腐 たまご,牛乳	米,麦,でんぷん,油,砂糖	ごぼう,人参,枝豆,切干し大根,きゅうり 玉葱,にら	802	28.4
6 水	ジョア ミートドリア カルピスゼリー 【運動会予備日】	豚肉,大豆ミート 粉チーズ,粉寒天 ゼラチン,ジョア	米,バター,油,薄力粉 ソフトパン粉,砂糖	玉葱,人参,にんにく,生姜,セロリー マッシュルーム水煮,ボイルトマト,みかん缶	756	22.9
7 木	牛乳 五目ごはん するめサラダ 吉野汁	鶏肉,油揚げ,ささいか 焼き竹輪,牛乳	米,麦,油,砂糖,干しうどん でんぷん	人参,たけのこ水煮,ごぼう,干し椎茸 さやいんげん,きゅうり,キャベツ,大根 こんにゃく,長葱,小松菜	760	27.4
8 金	牛乳 ジャーチャー麺 フィッシュビーンズ 冷凍パイン	豚肉,大豆ミート,みそ 大豆,かえりじゃこ,牛乳	むし中華麺,油 練りごま,白ごま,でんぷん 砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,たけのこ水煮 にら,りよくとうもろやし,きゅうり,粒コーン缶 冷凍パイン	829	33.5
11 月	牛乳 カリカリ梅ごはん きびなごのカレー揚げ 肉豆腐【入梅】	きびなご,豚肉 冷凍豆腐,牛乳	米,麦,白ごま,小麦粉 油,砂糖,でんぷん	カリカリ梅干し,梅びしお,ぶなしめじ,玉葱 人参,チンゲンサイ,長葱,にんにく	768	32.7
12 火	牛乳 えびピラフ タンドリーチキン レタススープ	えび,鶏肉,ヨーグルト 豚肉,ベーコン,牛乳	米,麦,油,バター	人参,玉葱,マッシュルーム水煮,粒コーン缶 ピーマン,にんにく,生姜,トマトビュレ たけのこ水煮,レタス	775	36.4
13 水	牛乳 ごはん 干草焼き かんも汁 果物(柑橘類)	鶏肉,ひじき,たまご 油揚げ,みそ,牛乳	米,麦,油,砂糖,さつまいも	生姜,玉葱,人参,たけのこ水煮,干し椎茸 冷凍グリーンピース,小松菜,大根,長葱,柑橘類	771	26.4
14 木	牛乳 ピロシキ ボルシチ アップルゼリー 【サッカーW杯応援 ロシア】	豚肉,大豆ミート 白いんげん,粉寒天 ゼラチン,牛乳	ミルクパン,油,春雨,砂糖 でんぷん,小麦粉,パン粉 じゃがいも,バター,生クリーム	生姜,にんにく,玉葱,人参,たけのこ水煮 キャベツ,セロリー,トマトビュレ りんごジュース	813	33.4
15 金	牛乳 スパゲッティあけぼのソース ひよこ豆のサラダ さくらんぼ	豚肉,ベーコン,えび あさり,ピザチーズ ひよこ豆,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,マッシュルーム水煮,小松菜 キャベツ,さくらんぼ	831	32
18 月	牛乳 わかめきびごはん 鯖の文化干し 豚汁	炊き込みわかめ,さば 豚肉,豆腐,みそ,牛乳	米,麦,きび,油 じゃがいも	人参,長葱,大根,ごぼう,こんにゃく,白菜	856	35.6
19 火	牛乳(コーヒーミルク付) チキンライス アヒアコ トゥティフルーティ 【W杯応援 コロンビア】	鶏肉,牛乳	米,麦,油,バター じゃがいも,生クリーム ミルク	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,粒コーン缶 長葱,黄桃缶,パイン缶,みかん缶 オレンジジュース	847	24.6
20 水	牛乳 ごはん のりの佃煮 ホッケの一夜干し 肉じゃが	のり,ほっけ,豚肉 さつまいも揚げ,牛乳	米,麦,砂糖,油,じゃがいも	糸こんにゃく,人参,玉葱,さやいんげん	850	36.0
21 木	牛乳 冷やしごまだれうどん ミニトマト 明日葉チーズケーキ	鶏肉,クリームチーズ たまご,牛乳	冷凍うどん,油,砂糖,白ごま 練りごま,薄力粉,生クリーム	きゅうり,りよくとうもろやし,人参,キャベツ ミニトマト,あしたば粉末	883	30.5
22 金	牛乳 ナン ドライカレー さいころサラダ 冷凍アップルまたは冷凍みかん 【セレクト給食】	豚ひき肉,大豆ミート 牛乳	ナン,油,砂糖,バター 小麦粉,じゃがいも	玉葱,人参,ごぼう,にんにく,生姜 マッシュルーム水煮,赤パプリカ,きゅうり 粒コーン缶,冷凍みかん,りんご	768	27.8
25 月	牛乳 チーズタッカルビ丼 わかめスープ メロン	鶏肉,ピザチーズ 豆腐,生わかめ,牛乳	米,麦,砂糖,油,トッポギ でんぷん	生姜,にんにく,白菜キムチ,人参,キャベツ 長葱,にら,玉葱,小松菜,メロン	888	33.5
26 火	テスト1日目(給食なし)					
27 水	テスト2日目(給食なし)					
28 木	牛乳 ピザドックパン ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	ハム,ピザチーズ ベーコン,豚肉,牛乳	コッペパン,油,マーガリン じゃがいも,バター ABCマカロニ	玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン,セロリー 人参,ぶなしめじ,キャベツ,粒コーン缶	763	29.2
29 金	牛乳 じゃこ菜飯 チキン南蛮 冷汁 【宮崎県】	じゃこ,鶏肉,たまご 牛乳,みそ	米,麦,ラード,油,でんぷん 砂糖,マヨネーズ,白ごま	小松菜,生姜,玉葱,パセリ,なす,きゅうり オクラ,長葱,人参	831	32.7
◎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。					6月分 一日あたりの平均	813 30.8
板橋区一斉残菜調査週間					1人1回当たりの学校給食摂取基準	820 31.0



板橋区では、年に3回、区内の全小中学校で喫食率向上に向けた給食の残菜調査を実施しています。食べ残した給食の量を知る事により、食べ物の大切さに気付いてもらい、好き嫌いなく、何でも食べられるようになることを目的としています。

6月は今年度1回目の残菜調査を実施します。毎回食べ残しを減らすためのテーマが設定され、今回は「準備の時間を短くしよう」です。素早く給食の準備を終えて、楽しく残さず給食を食べられるようにしましょう。