



平成30年9月 給食献立予定表



板橋区立志村第三中学校

実施日	曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			主な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)
4	火	牛乳 小学校のカレーライス 海藻サラダ 冷凍パイン	豚肉, チーズ, 海藻ミックス 牛乳	米, 麦, じゃがいも, 油 小麦粉, バター, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ りよくとうもやし, 冷凍パイン	816	26.1
5	水	牛乳 ★きなご揚げパン ワンドンスープ ★フルーツポンチ	きな粉, 豚肉, 牛乳	ミルクパン, 砂糖, 油 ワンドン	人参, りよくとうもやし, 長葱, キャベツ, 小松菜 黄桃缶, パイン缶, みかん缶	794	28.7
6	木	牛乳 ごはん ひじきのふりかけ 鯖の味噌煮 けんちん汁	ひじき, 粉かつお, さば みそ, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ 牛乳	米, 麦, 油, 砂糖 白ごま, 里芋	生姜, ごぼう, 人参, 長葱, こんにゃく, 大根	839	34.4
7	金	牛乳 ★鶏のからあげ丼 磯和え 味噌汁	鶏肉, のり, 油揚げ わかめ, 豆腐, みそ, 牛乳	米, 麦, でんぷん, 油	生姜, にんにく, キャベツ, 小松菜, もやし, 人参 長葱, 大根, ぶなしめじ, えのきたけ	848	33.1
10	月	牛乳 タコライス もずくスープ ★カルピスゼリー 【 沖縄県 】	豚肉, 大豆ミート, もずく 豆腐, たまご, 粉寒天 ゼラチン, 牛乳	米, 油, でんぷん, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, 粒コーン缶 長葱, みかん缶	818	28.7
11	火	牛乳 ミルクパン いちごジャム かぼちゃのグラタン ミネストローネ 【 とれたて村給食 】	鶏肉, ベーコン, 大豆 粉チーズ, 牛乳	ミルクパン, いちごジャム, 油 マカロニ, 小麦粉, バター 生クリーム, パン粉, じゃがいも	玉葱, マッシュルーム水煮, かぼちゃ 人参, ボイルトマト, パセリ	846	29.8
12	水	牛乳 ★キムチチャーハン 小鯛の玉ねぎソース 春雨スープ	豚肉, 鯛, 鶏肉 豆腐, 牛乳	米, 麦, 油, でんぷん, 小麦粉 砂糖, 緑豆春雨	白菜キムチ, ビーマン, 長葱, 人参 玉葱, 生姜, チンゲンサイ	797	36.3
13	木	牛乳 わかめごはん 高野豆腐入り卵焼き ★肉じゃが	炊き込みわかめ, 高野豆腐 鶏肉, たまご, 豚肉 さつま揚げ, 牛乳	米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖	人参, 長葱, 冷凍グリーンピース, 糸こんにゃく 玉葱, さやいんげん	818	32.1
14	金	牛乳 ジャージャー麺 ポテトビーンズフライ 巨峰	豚ひき肉, みそ, 大豆 あおのり, 牛乳	冷凍ラーメン, 油, 三温糖 練りごま, 白ごま, でんぷん じゃがいも	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, たけのこ水煮 にら, りよくとうもやし, きゅうり, 粒コーン缶 巨峰	807	34.2
18	火	牛乳 あぶたま丼 【政府備蓄米使用】 青菜のごま和え 柿	鶏肉, たまご, 油揚げ, 牛乳	米, 麦, 砂糖, でんぷん 練りごま, 白ごま	玉葱, 小松菜, 人参, キャベツ, 柿	787	28.9
19	水	牛乳 トビウオ入り麻婆丼 じゃこごまサラダ 梨 【 貧血予防・政府備蓄米使用 】	冷凍豆腐, 豚肉, とびうお みそ, じゃこ, 牛乳	米, 麦, 油, 砂糖 でんぷん, 白ごま	にんにく, 生姜, 人参, 長葱, にら, 干し椎茸 たけのこ水煮, 小松菜, キャベツ, 梨	829	32.6
20	木	牛乳 二種フランス ひよこ豆のサラダ クラムチャウダー	ひよこ豆, 牛乳, ベーコン あさり, 小柱	ソフトフランスパン, マーガリン 砂糖, 油, バター, 小麦粉 じゃがいも	にんにく, パセリ, 人参, 小松菜, キャベツ セロリー, 玉葱	835	27.9
21	金	牛乳 十五夜炊き込みごはん 鯖のごま味噌焼き 味噌汁 お月見団子 【十五夜・政府備蓄米使用】	鶏肉, 大豆, 油揚げ さわか, みそ, 生わかめ, 牛乳	米, もち米, 里芋, 砂糖 白ごま, 白玉団子, でんぷん	人参, 干し椎茸, しめじ, さやいんげん 長葱, 玉葱, 大根, 小松菜	819	36.2
25	火	牛乳 手作りブルコギパン トッポギスープ 冷凍みかん 【 韓国・手作りパン 】	たまご, 牛乳, 豚肉 ピザチーズ	強力粉, 砂糖, バター, 油 じゃがいも, でんぷん マヨネーズ, トッポギ	玉葱, にら, 生姜, にんにく, ぶなしめじ たけのこ水煮, 人参, 大根, みかん	822	32.7
26	水	牛乳 ゆかりごはん しぐれ煮コロッケ 吉野汁	豚肉, 大豆, 鶏肉 油揚げ, 牛乳	米, 麦, じゃがいも, 砂糖 小麦粉, パン粉, 油, 干しうどん でんぷん	ゆかり, ごぼう, 生姜, 人参, 大根, こんにゃく 長葱, 小松菜	842	26.5
27	木	牛乳 さつま芋ごはん はがつつおのごまダレがけ のっぺい汁	はがつつお, 鶏肉, 牛乳	米, もち米, さつまいも, 油 でんぷん, 小麦粉, 砂糖 白ごま, 練りごま, 里芋	生姜, 大根, 人参, ごぼう, こんにゃく, 長葱	788	36.6
28	金	ジョア(プレーン ストロベリー はちみつレモン) スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ ★明日葉チーズケーキ	豚肉, 大豆ミート, 粉チーズ クリームチーズ, たまご ジョア	スパゲッティ, 油, 砂糖 小麦粉, 生クリーム	パセリ, 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, きゅうり キャベツ, 粒コーン缶, あしたば粉末	894	29.0

◎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。

9月分 一日あたりの平均	823	31.4
1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	31.0

クラス	1 位	2 位	3 位
1-1	きなご揚げパン	明日葉チーズケーキ カルピスゼリー	鶏のからあげ キムチチャーハン
1-3	きなご揚げパン	明日葉チーズケーキ	肉じゃが カルピスゼリー
2-2	きなご揚げパン	明日葉チーズケーキ	鶏のからあげ
2-3	明日葉チーズ ケーキ	スイートポテト	みそラーメン
2-4	明日葉チーズ ケーキ	鶏のからあげ	キムチチャーハン フルーツポンチ
3-2	フルーツポンチ	鶏のからあげ みそラーメン スイートポテト	カルピスゼリー 塩バターラーメン フレンチトースト 冷やしごまダレうどん
3-4	スイートポテト	みそラーメン	明日葉チーズケーキ

★がついているメニューは、リクエスト給食です。6月に板橋区で残菜調査週間がありました。期間中、残菜を減らすために、給食委員会が「給食を食べ始める時間調査」を行いました。目標は12:50に食べ始めること(準備時間15分)見事目標を達成し、学年で目標達成数が多いクラスに、リクエストアンケートを実施しました。右の表が結果です。この中で、9月にないメニューは、10月に登場します。お楽しみに★

