

令和8年1月献立表

板橋第二中学校

★…黒星印のついている食材は、本校でアレルギー除去対応を行っている食材です。

日	曜日	献 立	主な材料名			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	備考
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える		
8	木	始業式	×				
9	金	七草風かきたまうどん ☆いももち カルピスponチ	■	★牛乳, 鶏肉, ★たまご	うどん, ひまわり油, 炒め油, でんぶん, ジャガイモ, 砂糖, ★バター, 揚げ油	人参, 大根, こんにゃく, 干し椎茸, せり, かぶ, 長葱, 青菜, 七草, ★パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	774 27.1 24.9
12	月	成人の日	×				
13	火	☆キムチチャーハン ばんさんすう ☆ワンタンスープ みかんゼリー	■	★牛乳, 豚肉, 鶏肉, ロースハム, 粉寒天, 豚, ゼラチン	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ウェーブワントン, ごま油, 緑豆春雨(乾), ひまわり油, 砂糖	人参, 白菜キムチ, ピーマン, もやし, 玉葱, 長葱, 青菜, 生姜, きゅうり, 粒コーン缶, オレンジジュース, みかん缶	785 28.3 22.3
14	水	きびわかご飯 魚のにんにく味噌焼き ごま和え けんちん汁	■	★牛乳, 炊き込みわかれめ, ★オキメダイ, 赤みそ(甘), 豚肉, ★油揚げ	学校給食用無洗米, きび, 砂糖, ごま油, ★練りごま, ★白すりごま, 炒め油, 里芋	にんにく, 長葱, キャベツ, もやし, 青菜, ごぼう, 人参, 大根, こんにゃく, えのきだけ	773 33.8 22.2
15	木	ピザサンド パンプキンポタージュ じゃがいものハニーサラダ	■	★牛乳, ベーコン, ★ピザチーズ, 鶏肉, ★調理用牛乳	★ショートニング, 柏パン, 炒め油, ★バター, ルー用油, 薄力粉, ジャガイも, 揚げ油, ひまわり油, はちみつ	にんにく, 玉葱, マッシュルーム水煮, ピーマン, かぼちゃ, 人参, クリームコーン缶, キャベツ, きゅうり	808 28.0 36.9
16	金	豚肉と大根のおろし丼 すまし汁 果物	■	★牛乳, 豚肉, 鶏肉, ★豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぶん	生姜, 糸こんにゃく, 人参, たけのこ水煮, 玉葱, 干し椎茸, 大根, 万能ねぎ, えのきだけ, 長葱, 青菜, いちご	785 31.8 19.3
19	月	☆二色揚げパン(きなこ・ココア) ポークビーンズ 糸寒天入りサラダ	■	★牛乳, ★きな粉, 豚肉, ベーコン, 白いんげん, 糸寒天	★米粉ミックス粉パン, 揚げ油, 砂糖, 炒め油, ジャガイも, ひまわり油	にんにく, セロリー, 人参, 玉葱, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	776 36.3 27.5
20	火	五目ご飯 魚の塩麹焼き はりはり漬け すいとん汁	■	★牛乳, 豚肉, ★油揚げ, ひじき, ★鮭, 刻み昆布, 鶏肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, 薄力粉	人参, ごぼう, たけのこ水煮, 干し椎茸, さやいんげん, 切干し大根, きゅうり, 大根, しめじ, 長葱, 青菜	775 35.0 21.8

1月7日は七草、
1月11日は鏡開きの日なので、
9日の給食は、
七草と鏡開きのコラボ献立だっ
ちい！



☆印が付いて
いるメニューは
9年生からの
リクエストが
多かったもの
だっちい！
3学期の
給食で登場
していくので
お楽しみに！



日	曜日	献 立	主な材料名			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	備考	
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える			
21	水	スパゲティミートソース アーモンドサラダ 明日葉カップケーキ	惣	★牛乳, 豚ひき肉, ★大豆ミート, ★たまご, ★プレーンヨーグルト	スパゲティ, オリーブ油, 炒め油, 赤ざらめ, ★バター, 薄力粉, ★アーモンド細切り, 砂糖, ひまわり油, ごま油	玉葱, 人参, にんにく, 生姜, セロリー, マッシュルーム水煮, ポイントマト, トマトピューレ, キャベツ, もやし, 粒コーン缶, レモン, 明日葉粉末	801 32.6 30.3	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">2月22日の日中は会議で、板橋給食は「ふれ歴史」を「農学園会」で週間を「長葱」が届きます!</p>
22	木	中華おこわ 白身魚の 板橋産長葱ソースかけ さつま汁	惣	★牛乳, 焼き豚, 豚肉, ★油揚げ, ★サワラ, 鶏肉, ★豆腐, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), ごま油, でんぶん, 揚げ油, 砂糖, 炒め油, さつまいも	生姜, たけのこ水煮, 人参, 長葱, 干し椎茸, にんにく, 大根, 青菜	790 36.8 22.6	
23	金	☆カツカレーライス 海藻サラダ 果物	惣	★牛乳, 豚ヒレ肉, ★たまご, 鶏肉, ★ピザチーズ, 海草ミックス	学校給食用無洗米, 米粒麦, 薄力粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 揚げ油, 炒め油, じゃがいも, ★バター, ルー用油, 砂糖, ひまわり油, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, 粒コーン缶, みかん	821 31.5 22.2	
26	月	麻婆豆腐丼 野菜の中華醤油和え 果物	惣	★牛乳, ★冷凍豆腐, 豚ひき肉, ★大豆ミート, レバーチップ, 赤みそ(辛), 八丁みそ, 生わかめ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 三温糖, ごま油, でんぶん, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, 長葱, 干し椎茸, たけのこ水煮, なら, キャベツ, 青菜, もやし, いちご	794 31.7 21.3	
27	火	ハムと小松菜のピラフ 白身魚のパン粉焼き ベーコンと野菜のスープ	惣	★牛乳, ロースハム, ★メルルーサ, ベーコン	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ★バター, 薄力粉, マヨネーズ(卵不使用), ソフトパン粉, 油, じゃがいも	玉葱, 小松菜, にんにく, 人参, キャベツ	785 32.0 27.5	
28	水	ご飯 骨太ふりかけ すき焼き風肉豆腐 パリパリサラダ	惣	★牛乳, 刻み昆布, ★ちりめんじゃこ, 豚肉, ★豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 炒め油, 焼きふ(車ふ), しゅうまいの皮, 揚げ油	玉葱, 人参, 干し椎茸, 糸こんにゃく, 白菜, 長葱, きゅうり, 大根	776 33.8 20.6	
29	木	ホットドッグ 冬野菜のクリーム煮 昆布茶サラダ	惣	★牛乳, ウィンナー, 豚ひき肉, ★大豆ミート, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★豆乳	★コッペパン, 炒め油, じゃがいも, 薄力粉, ルー用油, ★バター, ★生クリーム, ひまわり油, 砂糖	玉葱, 人参, しめじ, ブロッコリー, かぶ, 青菜, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	800 34.3 38.6	
30	金	あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ 果物	惣	★牛乳, 豚肉, いか, ★むきえび, ★うずら卵水煮, ★大豆, 青のり	中華めん, ごま油, 炒め油, でんぶん, じゃがいも, 揚げ油	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, たけのこ水煮, 青菜, 白菜, もやし, 干し椎茸, みかん	780 33.4 22.0	

1月の平均栄養価 エネルギー788kcal たんぱく質32.4g 脂質25.8g カルシウム370mg

1月の給食目標 給食のねらいや歴史を理解して食事をしよう

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。