









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	備考
				体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
8	木	始業式	×					<div>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！</div> <div></div> <div>☆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！</div>
9	金	七草風かきたまうどん ☆いももち カルピスポンチ		★牛乳, 鶏肉, ★ たまご	うどん, ひまわり 油, 炒め油, でんぷ ん, じゃがいも, 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 タン, 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, えのきたけ	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, じゃがい 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, でんぷん	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, えのきたけ, 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, じゃが いも, 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 魚の塩麴焼き 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	

日	曜日	献立	主な材料名			栄養価	備考
			体のもとを作る	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
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	 ★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, ボイルトマト, 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	<div> <div>24日</div> <div>板二中は「全国学校給食週間」です！</div> <div>この機会に給食の歴史を学んでみましょう！</div> <div>22日は、板橋ふれあい農園会から「長葱」が届きます！</div> <div>23日は「板二中給食週間」とし、最初の給食や昭和の給食、地産地消給食を出します。</div> </div>
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	 ★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, でんぷん, 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	 ★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	 ★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, でんぷん, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, 長葱, 干し椎茸, たけのこ水煮, にら, 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	 ★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	 ★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	 ★牛乳, ウィナー, 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	 ★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, でんぷん, 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。