



令和8年 1月献立表



板橋区立板橋第五中学校

日	曜日	献立名			力や体温になるもの 【黄】	血や肉になるもの 【赤】	体の調子を整えるもの 【緑】	エネルギー kcal	蛋白質 g
9	金	冬野菜の カレーライス	ショア	フレンチサラダ ぶどうゼリー	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,薄力粉,バター,油,里芋,砂糖	豚肉,ピザチーズ,アガー	生姜,にんにく,玉葱,人参,ポイルトマト,りんご,ブロッコリー,カリフラワー,れんこん,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶,ぶどうジュース	798	20.3
13	火	豚肉の おろし丼	牛乳	ごまだれ汁 くだもの	米,米粒麦,油,砂糖,白ごま,でんぶん,炒め油,じゃがいも,練りごま	豚肉,油揚げ,豆腐,米みそ 甘みそ,牛乳	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,ごぼう,くだもの	798	30.9
14	水	鏡開きメニュー							
		七草うどん	牛乳	ほうれん草ともやしのごま和え おしるこ	うどん,油,砂糖,白ごま,ごま油,白玉団子	鶏肉,板なし かまぼこ,たまご,小豆(つぶあん),牛乳	大根,人参,せり,かぶ,かぶ(葉),小松菜,長葱,青菜,ほうれんそう,もやし	689	28.8
15	木	世界の料理 ～メキシコ～							
		アロンス コンポヨ	牛乳	白身魚のサルサソース ソパデマリスコス	米,米粒麦,油,炒め油,でんぶん,揚げ油,オリーブ油,じゃがいも	鶏肉,白身魚60g,いか,むきえび,白いんげん,牛乳	にんにく,玉葱,赤パプリカ,粒コーン缶,冷凍グリーンピース,ポイルトマト,人参,パセリ,セロリー	736	32.1
16	金	ご飯	牛乳	のりの佃煮 肉じゃが煮 野菜の辛子和え	米,砂糖,炒め油,じゃがいも,ごま油	のり,豚肉,高野豆腐,牛乳	糸こんにゃく,人参,玉葱,たけのこ水煮,さやいんげん,もやし,青菜,生姜	753	31.1
19	月	昆布ご飯	牛乳	さんが焼き みそ汁	米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぶん,油	牛乳,刻み昆布,鶏肉,油揚げ,むろあじ,豚ひき肉,米みそ 赤色辛みそ,米みそ 淡色辛みそ	人参,生姜,長葱,白菜,大根,しめじ,青菜	791	37.8
20	火	ごぼうピラフ	牛乳	スパニッシュチーズオムレツ かぶとキャベツのスープ煮	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃがいも,生クリーム,油	牛乳,鶏肉,ベーコン,豚ひき肉,たまご,ピザチーズ,調理用牛乳	人参,ごぼう,マッシュルーム水煮,粒コーン缶,長葱,ピーマン,生姜,にんにく,玉葱,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),ブロッコリー	797	33.7
21	水	板橋ふれあい農園会給食の日 ～長葱～							
		ご飯	牛乳	魚の竜田揚げねぎソース じゃが芋のきんぴら 田舎汁	米,でんぶん,揚げ油,砂糖,じゃがいも,油,ごま油,炒め油	魚60g,鶏肉,油揚げ,牛乳	長葱,人参,大根,たけのこ水煮,さやいんげん,こんにゃく,水菜	823	31.6
22	木	ハニー トースト	牛乳	アルペンエッグシチュー ビーンズサラダ	食パン,はちみつ,バター,炒め油,じゃがいも,マカロニ,油,小麦粉,オリーブ油,砂糖	牛乳,鶏肉,うすら卵水煮,ピザチーズ,調理用牛乳,豆乳,ひよこ豆,白いんげん	レモン,生姜,にんにく,玉葱,人参,青菜,きゅうり,キャベツ,赤パプリカ	774	29.1
23	金	受験応援第一弾！縁起の良いネーミングメニュー							
		きつね うどん	牛乳	お好み揚げ くだもの	もち,砂糖,うどん,小麦粉,油	油揚げ,豚肉,豚ひき肉,いか,さくらえび,たまご,あおのり,牛乳	小松菜,長葱,干し椎茸,白菜,人参,キャベツ,みかん	804	30.8
26	月	全国学校給食週間献立							
		五目ご飯	牛乳	いかのかりんとう揚げ すいとん汁	米,もち米,炒め油,砂糖,でんぶん,小麦粉,揚げ油,薄力粉	鶏肉,大豆,油揚げ,いか,豚肉,牛乳	たけのこ水煮,ごぼう,人参,干し椎茸,さやいんげん,生姜,大根,青菜,長葱	822	34.2
27	火	中華丼	牛乳	チンゲン菜スープ りんごゼリー	米,米粒麦,油,でんぶん,ごま油,砂糖	豚肉,むきえび,いか,うすら卵水煮,豚ひき肉,生わかめ,粉寒天,牛乳	人参,玉葱,たけのこ水煮,干し椎茸,白菜,チンゲンサイ,エリンギ,生姜,りんごジュース	721	25.6
28	水	鉄分強化献立							
		そばろ丼	牛乳	大根と油揚げのみそ汁 くだもの	米,米粒麦,砂糖,炒め油,じゃがいも	鶏ひき肉,大豆ミート,油揚げ,生わかめ,米みそ 赤色辛みそ,米みそ 淡色辛みそ,牛乳	生姜,人参,玉葱,たけのこ水煮,大根,長葱,りんご	798	31.6
29	木	もやし みそラーメン	牛乳	さつま芋と大豆の甘辛	ラーメン,ごま油,炒め油,砂糖,バター,さつまいも,でんぶん,揚げ油,三温糖	牛乳,豚ひき肉,米みそ 赤色辛みそ,大豆	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,もやし,干し椎茸,にら,粒コーン,長葱	739	31.0
30	金	手作り りんごパン	牛乳	ポトフ くだもの	強力粉,砂糖,バター,生クリーム,じゃがいも,炒め油	調理用牛乳,たまご,豚肉,ベーコン,ウィンナー,牛乳	りんご(缶詰),レモン(果汁,生),人参,玉葱,キャベツ,セロリー,にんにく,さやいんげん,くだもの	794	29.7

1月24日から30日までの1週間は**全国学校給食週間**です。ふだん何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう！



1月の目標：給食のねらいや歴史を理解して食事をしよう！

区分	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1月平均	776	31
板橋区中学校給食摂取基準	★772～888	26.9～41.5

※学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

★日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、板橋区学校給食摂取基準の運用を見直しております。