

# 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<br>【黄】                                   | 血や肉になるもの<br>【赤】  | 体の調子を整えるもの<br>【緑】   | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g |
|----|----|-------------------------|-----|-------------------------------|--|--|---|---------------|----------|
| 9  | 金  | 冬野菜の<br>カレーライス          | ジョア | フレンチサラダ<br>ぶどうゼリー             | 米,米粒麦,炒め油,じゃがい<br>も,薄力粉,バター,油,里芋,<br>砂糖            | 豚肉,ピザチーズ,アガー   | 生姜,にんにく,玉葱,人参,ボ<br>イルトマト,りんご,ブロッ<br>コリー,カリフラワー,れん<br>こん,キャベツ,きゅうり,粒<br>コーン缶,ぶどうジュース | 798           | 20.3     |
| 13 | 火  | 豚肉の<br>おろし丼             | 牛乳  | ごまだれ汁<br>くだもの                 | 米,米粒麦,油,砂糖,白ごま,<br>でんぶん,炒め油,じゃがい<br>も,練りごま         | 豚肉,油揚げ,豆腐,米みそ 甘<br>みそ,牛乳                                 | 生姜,糸こんにゃく,人参,た<br>けのこ水煮,玉葱,干し椎茸,<br>大根,万能ねぎ,ごぼう,くだ<br>もの                            | 798           | 30.9     |
| 14 | 水  | 鏡開きメニュー                 |     |                               | うどん,油,砂糖,白ごま,ごま<br>油,白玉団子                          | 鶏肉,板なしかまぼこ,たま<br>ご,小豆(つぶあん),牛乳                           | 大根,人参,せり,かぶ,かぶ<br>(葉),小松菜,長葱,青菜,ほう<br>れんそう,もやし                                      | 689           | 28.8     |
| 15 | 木  | 世界の料理 ~メキシコ~            |     |                               | 米,米粒麦,油,炒め油,でんぶ<br>ん,揚げ油,オリーブ油,じゃ<br>がいも           | 鶏肉,白身魚60g,いか,むき<br>えび,白いんげん,牛乳                           | にんにく,玉葱,赤パプリカ,<br>粒コーン缶,冷凍グリン<br>ピース,ボイルトマト,人参,<br>パセリ,セロリー                         | 736           | 32.1     |
| 16 | 金  | ご飯                      | 牛乳  | のりの佃煮<br>肉じゃが煮<br>野菜の辛子和え     | 米,砂糖,炒め油,じゃがいも,<br>ごま油                             | のり,豚肉,高野豆腐,牛乳  | 糸こんにゃく,人参,玉葱,た<br>けのこ水煮,さやいんげん,<br>もやし,青菜,生姜  | 753           | 31.1     |
| 19 | 月  | 昆布ご飯                    | 牛乳  | さんか焼き<br>みそ汁                  | 米,米粒麦,炒め油,砂糖,でん<br>ぶん,油                            | 牛乳,刻み昆布,鶏肉,油揚げ,<br>むろあじ,豚ひき肉,米みそ 赤色辛<br>みそ,米みそ 淡色辛<br>みそ | 人参,生姜,長葱,白菜,大根,<br>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<br>かぶとキャベツのスープ煮 | 米,米粒麦,バター,炒め油,<br>じゃがいも,生クリーム,油                    | 牛乳,鶏肉,ベーコン,豚ひき<br>肉,たまご,ピザチーズ,調理<br>用牛乳                  | 人参,ごぼう,マッシュルー<br>ム水煮,粒コーン缶,長葱,<br>ピーマン,生姜,にんにく,玉<br>葱,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),<br>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~      |     |                               | 米,でんぶん,揚げ油,砂糖,<br>じゃがいも,油,ごま油,炒め<br>油              | 魚60g,鶏肉,油揚げ,牛乳   | 長葱,人参,大根,たけのこ水<br>煮,さやいんげん,こんにゃ<br>く,水菜   | 823           | 31.6     |
| 22 | 木  | ハニー<br>トースト             | 牛乳  | アルペンエッグシチュ<br>ビーンズサラダ         | 食パン,はちみつ,バター,炒<br>め油,じゃがいも,マカロニ,<br>油,小麦粉,オリーブ油,砂糖 | 牛乳,鶏肉,うすら卵水煮,ピ<br>ザチーズ,調理用牛乳,豆乳,<br>ひよこ豆,白いんげん           | レモン,生姜,にんにく,玉葱,<br>人参,青菜,きゅうり,キャベ<br>ツ,赤パプリカ  | 774           | 29.1     |
| 23 | 金  | 受験応援第一弾! 繰起の良いネーミングメニュー |     |                               | もち,砂糖,うどん,小麦粉,油                                    | 油揚げ,豚肉,豚ひき肉,いか,<br>さくらえび,たまご,あおの<br>り,牛乳                 | 小松菜,長葱,干し椎茸,白菜,<br>人参,キャベツ,みかん  | 804           | 30.8     |
| 26 | 月  | 全国学校給食週間献立              |     |                               | 米,もち米,炒め油,砂糖,でん<br>ぶん,小麦粉,揚げ油,薄力粉                  | 鶏肉,大豆,油揚げ,いか,豚<br>肉,牛乳                                   | たけのこ水煮,ごぼう,人参,<br>干し椎茸,さやいんげん,生<br>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<br>りんごゼリー            | 米,米粒麦,油,でんぶん,ごま<br>油,砂糖                            | 豚肉,むきえび,いか,うすら<br>卵水煮,豚ひき肉,生わかめ,<br>粉寒天,牛乳               | 人参,玉葱,たけのこ水煮,干<br>し椎茸,白菜,チンゲンサイ,<br>エリンギ,生姜,りんご<br>ジュース                             | 721           | 25.6     |
| 28 | 水  | 鉢分強化献立                  |     |                               | 米,米粒麦,砂糖,炒め油,じゃ<br>がいも                             | 鶏ひき肉,大豆ミート,油揚<br>げ,生わかめ,米みそ 赤色辛<br>みそ,米みそ 淡色辛みそ,牛<br>乳   | 生姜,人参,玉葱,たけのこ水<br>煮,大根,長葱,りんご   | 798           | 31.6     |
| 29 | 木  | もやし<br>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<br>糖,バター,さつまいも,でん<br>ぶん,揚げ油,三温糖     | 牛乳,豚ひき肉,米みそ 赤色<br>辛みそ,大豆                                 | にんにく,生姜,玉葱,人参,<br>キャベツ,もやし,干し椎茸,<br>にら,粒コーン,長葱                                      | 739           | 31.0     |
| 30 | 金  | 手作り<br>りんごパン            | 牛乳  | ポトフ<br>くだもの                   | 強力粉,砂糖,バター,生ク<br>リーム,じゃがいも,炒め油                     | 調理用牛乳,たまご,豚肉,<br>ベーコン,ウィンナー,牛乳                           | りんご(缶詰),レモン(果汁、<br>生),人参,玉葱,キャベツ,セ<br>ロリー,にんにく,さやいん<br>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。