



令和7年2月分献立表



板橋区立加賀中学校

日	曜日	牛乳	献立	材 料 名			栄養価		
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3	月	○	ごはん 鰯の梅煮 節分きなこ豆 僧兵汁 	★牛乳,いわし,いり大豆(黄大豆), きな粉,豚肩,豆腐,油揚げ, 白みそ,赤みそ	精白米,三温糖, 砂糖,油,じゃがいも	梅干し,人参,ごぼう,大根, こんにゃく,干し椎茸,長葱	777	35.6	22.4
4	火	○	ジャージャー麺 青のりポテト オレンジゼリー	★牛乳,赤みそ,八丁みそ, 豚ひき肉,大豆ミート, あおさ,アガー	中華めん,ごま油, 砂糖,油,でんぷん, じゃがいも	にんにく,長葱,生姜, 人参,玉葱,たけのこ水煮, 干し椎茸,きゅうり,もやし, オレンジジュース	709	29.3	17.4
5	水	○	ココアパン かぼちゃのグラタン 野菜スープ くだもの	★牛乳,鶏肉,ベーコン, ★調理用牛乳,★粉チーズ, 豚肉	★ココアパン,さつまいも, 油,マカロニ,小麦粉,油, ★バター,★生クリーム, ソフトパン粉	かぼちゃ,玉葱,マッシュルーム水煮, にんにく,セロリー,人参,キャベツ, 粒コーン缶,小松菜,★いちご	786	28.6	30.9
6	木	○	こぎつね寿司 五目卵焼き わかめの味噌汁	★牛乳,豚ひき肉,油揚げ, 鶏ひき肉,★たまご,生わかめ, 豆腐,白みそ,赤みそ	米,もち米,砂糖, 油,三温糖,油	生姜,人参,冷凍グリーンピース, たけのこ水煮,玉葱,干し椎茸, 小松菜,長葱,大根	796	35.4	29.3
7	金	○	北海ごはん ほっけの開き ガタタン	★牛乳,ほたてがし,刻み昆布, ほっけ開き,鶏肉, ★いか,★むきえび	米,もち米,油,三温糖, じゃがいも,白玉粉,小麦粉	人参,粒コーン缶,さやいんげん, 玉葱,白菜,チンゲンサイ,長葱	748	38.6	20.5
10	月	○	たこのパプリカライス ニョッキのクリーム煮 フレンチサラダ	★牛乳,たこ,鶏肉, ★調理用牛乳	米,油,★バター,じゃがいも, 薄力粉,★生クリーム,砂糖	玉葱,人参,ピーマン,にんにく, セロリー,キャベツ,小松菜, 粒コーン缶	798	28.2	28.6
11	火	建国記念の日							
12	水	○	ショートニングパン フィッシュ&チップス スコッチブロス くだもの 	★牛乳,白身魚, ★たまご,ベーコン, 豚肉,ひよこ豆	★ショートニングパン,小麦粉, 油,じゃがいも,油,押麦	人参,玉葱,セロリー,大根, ★柑橘	770	33.8	29.4
13	木	○	麦ごはん 小松菜のふりかけ 高野豆腐の卵とじ 味噌ドレッシングサラダ	★牛乳,ちりめんじゃこ, 鶏肉,高野豆腐, ★たまご,生わかめ,白みそ	米,米粒麦,油,白ごま, 砂糖,でんぷん,ごま油	小松菜,人参,玉葱,たけのこ水煮, 糸こんにゃく,さやいんげん, キャベツ,もやし	787	33.8	24.6
14	金	○	和風スープスパゲティ さいころサラダ チョコケーキ	★牛乳,ベーコン,鶏肉, 刻みのり,★たまご, ★調理用牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,油, でんぷん,★バター,じゃがいも, 砂糖,油,薄力粉, ★チョコレート,粉砂糖	生姜,にんにく,玉葱,人参, 長葱,エリンギ,しめじ,舞茸, 水菜,きゅうり,粒コーン缶	777	25.8	30.0
17	月	○	麦ごはん 魚のごま味噌焼き 野菜と春雨の炒め物 雷汁	★牛乳,魚,白みそ, 豚肉,絞豆腐,赤みそ	米,米粒麦,砂糖, 白ごま,緑豆春雨(乾), 油,ごま油	もやし,人参,キャベツ,ごぼう, こんにゃく,大根,小松菜,長葱	785	33.7	23.3
18	火	○	カツ丼 味噌汁 くだもの (いよかん) 	★牛乳,豚ひれ, ★たまご,油揚げ,生わかめ, 白みそ,赤みそ	米,薄力粉,ソフトパン粉, 油,三温糖,でんぷん, じゃがいも	玉葱,みつば,人参,大根, こんにゃく,白菜,長葱, ★いよかん	839	36.8	21.5
19	水	○	ガーリックフランス ごまドレッシングサラダ チリコンカン	★牛乳,豚ひき肉, 白いんげん,金時豆, ★粉チーズ	★ソフトフランスパン, ★バター,練りごま,白ごま, 砂糖,油,じゃがいも	にんにく,パセリ,キャベツ, 人参,小松菜,粒コーン缶, 生姜,玉葱,ポイルトマト	725	30.0	29.8
20	木	○	中華丼 バンサンスー 白ごまプリン	★牛乳,豚肩ロース, ★いか,★むきえび,かまぼこ, ★うすら卵水煮,ロースハム, アガー,★調理用牛乳	米,米粒麦,油,でんぷん, ごま油,緑豆春雨(乾), 砂糖,油,★生クリーム, 練りごま	生姜,にんにく,玉葱,人参, たけのこ水煮,干し椎茸, 白菜,チンゲンサイ,キャベツ, きゅうり	819	30.3	26.9
21	金	○	翡翠ピラフ 魚のチーズ焼き 白花豆のポタージュ	★牛乳,ロースハム,白身魚, ★ビザチーズ, 白いんげん豆ペースト, 鶏肉,★調理用牛乳	米,米粒麦,油,★バター, 砂糖,油,じゃがいも, 薄力粉,★生クリーム	玉葱,ほうれんそう, セロリー,人参,パセリ	748	33.0	23.7
24	月	振替休日							
25	火	○	キムチチャーハン ジャンボ揚げぎょうざ チンゲン菜としめじのスープ	★牛乳,豚肩, 豚ひき肉,鶏肉,豆腐	米,油,白ごま,ごま油, 餃子の皮,薄力粉	にんにく,長葱,干し椎茸, 人参,ピーマン,白菜キムチ, キャベツ,にら,生姜,玉葱, ぶなしめじ,チンゲンサイ	768	29.3	26.2
26~28	学年末考査								

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

26~28日は学年末考査で給食はありません。
リクエスト給食には_____がひいてあります。



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	775	32.1
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5