



令和8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)	
2	月	○	【節分献立】 いわしの蒲焼き丼 はんぺん入りすまし汁 きなこ大豆		学校給食用無洗米、でんぶん、植物油、砂糖、白ごま	★牛乳、いわし、刻みのり、いり大豆、きな粉、鶏肉、★紅白あらはんべん、豆腐、冷凍カットわかめ	長葱、小松菜、こんにゃく	802	34.8	23.1
3	火	○	チキンライス バジル入りチーズオムレツ 野菜スープ		学校給食用無洗米、★バター、油、★生クリーム、じゃがいも	★牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、たまご、★ダイスキーチーズ、★調理用牛乳、豚肉、ベーコン	トマトジュース、人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、セロリー、キャベツ、粒コーン缶、小松菜	770	32.3	29.1
4	水	○	【8-3リクエスト】 ★照り焼きチキンバーガー [🍓] トマトとマカロニのスープ くだもの		★ショートニングパン、砂糖、でんぶん、油、マカロニ	★牛乳、鶏もも肉、鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	生姜、キャベツ、にんにく、玉葱、人参、ボイルトマト、いちご	732	33.7	33.3
5	木	○	ごまだれうどん カレーポテトビーンズ オレンジゼリー		細うどん、炒め油、砂糖、★白すりごま、★練りごま、じゃがいも、でんぶん	★牛乳、豚肉、赤みそ、大豆、アガード	もやし、人参、キャベツ、オレンジジュース	743	29.9	26.8
6	金	○	パプリカライス ニヨッキのクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ		学校給食用無洗米、油、★バター、じゃがいも、薄力粉、★生クリーム、オリーブ油、砂糖	★牛乳、★いか、鶏肉、★調理用牛乳	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、セロリー、キャベツ、粒コーン缶、小松菜、レモン	817	27.3	30.3
9	月	○	翡翠ピラフ 魚のチーズ焼き 白花豆のポタージュ		学校給食用無洗米、米粒麦、油、★バター、砂糖、じゃがいも、薄力粉、★生クリーム	★牛乳、ロースハム、★たら、★ピザチーズ、鶏肉、白いんげん豆ペースト、★調理用牛乳	玉葱、ほうれんそう、セロリー、人参	810	35.1	29.3
10	火	○	麦ごはん みそヒレカツ 野菜のからし和え けんちん汁		学校給食用無洗米、米粒麦、薄力粉、ソフトパン粉、生パン粉、砂糖、ごま油、白ごま、油、里芋	★牛乳、豚ひれ、赤みそ、油揚げ	にんにく、白菜、小松菜、人参、ごぼう、長葱、こんにゃく、大根	767	32.2	20.2
11	水		建国記念日							
12	木	○	麦ごはん 華風きゅうり 酢鶏 スミータン		学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、白ごま、ごま油、でんぶん、じゃがいも、植物油、炒め油	★牛乳、鶏肉、ベーコン、たまご	きゅうり、生姜、人参、玉葱、だけのこ水煮、ピーマン、クリームコーン缶、粒コーン缶、チングンサイ	826	28.6	22.8
13	金	○	【バレンタインデー】 スペゲッティナポリタン イタリアンサラダ チョコレートケーキ		スペゲッティ、油、砂糖、グラニュー糖、★生クリーム、★バター、薄力粉、★コーティングチョコレート、粉砂糖	★牛乳、豚肉、ベーコン、たまご	にんにく、生姜、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、ピーマン、トマトピューレ、キャベツ、粒コーン缶、ブロッコリー	720	28.8	28.8
16	月	○	【7-2・8-1リクエスト】 ★みそラーメン 大学芋		中華めん、ごま油、油、★バター、さつまいも、砂糖、水あめ、黒ごま	★牛乳、豚ひき肉、赤みそ	にんにく、生姜、人参、玉葱、もやし、にら、キャベツ、干し椎茸、長葱、粒コーン缶	799	26.5	24.0
17	火	○	麦ごはん 小松菜とじやこのふりかけ 高野豆腐の卵とじ みそドレッシングサラダ		学校給食用無洗米、米粒麦、油、白ごま、砂糖、でんぶん、ごま油	★牛乳、★ちりめんじやこ、鶏肉、高野豆腐、たまご、冷凍カットわかめ、白みそ	小松菜、人参、玉葱、だけのこ水煮、糸こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、もやし	767	33.0	24.0
18	水	○	【イギリス料理】 ココアパン フィッシュ&チップス スコッチブロス		★ココアパン、薄力粉、じゃがいも、油、押麦	★牛乳、★たら、たまご、ベーコン、豚肉、ひよこ豆	人参、玉葱、セロリー、大根	797	35.4	31.4
19	木	○	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ		学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、でんぶん、ごま油、白ごま	★牛乳、豚ひき肉、豆腐、赤みそ	にんにく、生姜、人参、だけのこ水煮、干し椎茸、長葱、にら、キャベツ、きゅうり、もやし	787	33.0	24.9
20	金	○	【受験生応援献立】 鶏カツ丼 野菜のごま酢和え くだもの(いよかん) ← いい予感!		学校給食用無洗米、米粒麦、薄力粉、ソフトパン粉、植物油、三温糖、でんぶん、砂糖、白ごま	★牛乳、鶏むね肉、たまご	玉葱、みつば、キャベツ、小松菜、もやし、人参、いよかん	872	34.4	27.1
23	月		天皇誕生日							
24	火	○	五目あんかけ焼きそば 春雨入りサラダ 杏仁プリン		ごま油、中華めん、でんぶん、緑豆春雨、砂糖、油	★牛乳、豚肉、★いか、あさり、うずら卵水煮、鶏ささみ、粉寒天、★調理用牛乳	生姜、にんにく、玉葱、干し椎茸、だけのこ水煮、人参、白菜、心なしめじ、もやし、チングンサイ、キャベツ、きゅうり、みかん缶	710	33.5	21.1
25	水		学年末考查							
26	木									
27	金									

- * 食材の関係で献立を一部変更することがあります。
- * ★はリクエスト給食です。

25~27日は学年末考查で給食はありません。



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	781	31.9
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5