

## 令和8年2月分献立表

板橋区立志村第三中学校

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)
2	月	○	ビスキュイースト ポトフ(トマト風味) フルーツヨーグルト	食パン、バター、砂糖、 薄力粉、アーモンドパウダー、 じゃがいも、油	鶏卵、豚肉、ベーコン、 ウインナー、 プレーンヨーグルト、牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 セロリ、さやいんげん、にんにく、 みかん缶、パイン缶	747	28.0
3	火	○	【節分】 いわしの蒲焼き丼 具だくさんみそ汁 きなこ豆	米、米粒麦、でんぷん、油、 砂糖、白ごま、じゃがいも、 黒砂糖	いわし、生わかめ、油揚げ、 みそ、炒り大豆、きな粉、 牛乳	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、 えのきだけ、大根、にんじん、 小松菜	787	30.3
4	水	○	【郷土料理:奈良県】 奈良茶飯 かしわのすき焼き もみうり(きゅうりの酢の物)	米、もち米、油、さつまいも、 でんぶん、焼き麩、砂糖、 白ごま	大豆、鶏肉、なると、 冷凍豆腐、生わかめ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 干し椎茸、糸こんにゃく、白菜、 長ねぎ、きゅうり、大根	756	28.2
5	木	○	五目かけうどん ポテトのチーズ焼き みかん	うどん、油、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、ベーコン、 ピザチーズ、牛乳	玉ねぎ、白菜、小松菜、長ねぎ、 しめじ、にんじん、みかん	757	32.3
6	金	○	チリビーンズライス さいころサラダ	米、油、砂糖、じゃがいも	豚肉、レンズ豆、ひよこ豆、 牛乳	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム水煮、 トマトジュース、トマトピューレ、 きゅうり、粒コーン	783	27.2
9	月	○	【ブックメニュー】【世界の料理:イギリス】 ミルクパン シェバーズパイ スコッチブロス いちご	パン、オリーブ油、油、 じゃがいも、押し麦	鶏肉、大豆ミート、 ピザチーズ、豚肉、 ひよこ豆、牛乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ボイルトマト、トマトピューレ、 セロリ、大根、粒コーン、長ねぎ、 いちご	751	35.5
10	火	○	ご飯 白身魚のピリ辛焼き ごま和え けんちん汁	米、米粒麦、油、砂糖、 白すりごま、里芋	アブラカレイ、みそ、鶏肉、 冷凍豆腐、油揚げ、牛乳	にんにく、長ねぎ、キャベツ、 小松菜、にんじん、もやし、ごぼう、 こんにゃく、大根	776	34.7
12	木	○	あぶたま丼 ごまだれッシングサラダ	米、米粒麦、でんぶん、 砂糖、練りごま、白ごま、油	鶏肉、鶏卵、油揚げ、 茎わかめ、牛乳	玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、 にんじん、大根、粒コーン	776	30.1
13	金	○	【バレンタイン】 スペゲッティナポリタンソース キャベツとコーンのサラダ ティラミス風デザート	スペゲッティ、油、砂糖、 生クリーム、タルトカッピ	ベーコン、豚肉、粉チーズ、 粉寒天、クリームチーズ、 牛乳	セロリ、にんじん、玉ねぎ、 マッシュルーム水煮、ボイルトマト、 ピーマン、きゅうり、キャベツ、 粒コーン	835	30.4
16	月	○	【鉄強化献立】 ピザドッグ コーラスロー クラムチャウダー	コッペパン、油、バター、 小麦粉、じゃがいも	ポンレスハム、ピザチーズ、 ベーコン、あさりむきみ、 ほたて貝柱、牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム水煮、 ピーマン、キャベツ、にんじん、 粒コーン、セロリ	766	31.3
17	火	○	わかめきびご飯 五目卵焼き 豚汁 はるみ	米、米粒麦、きび、白ごま、 砂糖、油、じゃがいも	炊き込みわかめ、鶏卵、 鶏肉、ひじき、豚肉、 冷凍豆腐、みそ、牛乳	玉ねぎ、干し椎茸、長ねぎ、 冷凍グリンピース、にんじん、 大根、ごぼう、こんにゃく、白菜、 はるみ	784	33.9
18	水	○	ご飯 小松菜のふりかけ さばの韓国風焼き 沢煮碗	米、米粒麦、油、白ごま、 砂糖、ごま油	ちりめんじゃこ、さば、豚肉、 生わかめ、牛乳	小松菜、にんにく、しょうが、 長ねぎ、ごぼう、にんじん、大根、 水菜、たけのこ水煮	764	34.0
19	木	○	あんかけ焼きそば 青のりビーンズポテト デコポン	蒸し中華麺、油、でんぶん、 砂糖、じゃがいも	いか、豚肉、うずら卵水煮、 大豆、あおさ、牛乳	にんじん、玉ねぎ、もやし、白菜、 たけのこ水煮、干し椎茸、しょうが、 デコポン	802	41.1
20	金	○	【受験応援】 カツカレー わかめサラダ	米、米粒麦、じゃがいも、油、 小麦粉、ソフトパン粉、 バター、砂糖、ごま油	豚肉、ピザチーズ、 豚ひれ肉、生わかめ、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、 粒コーン	836	29.0
24	火	○	ご飯 のりの佃煮 さわらの西京焼き かきたま汁	米、米粒麦、砂糖、 でんぶん	佃煮用のり、さわら、みそ、 鶏肉、鶏卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、大根、長ねぎ、 小松菜	757	34.8
25	水	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ アップルゼリー	米、米粒麦、油、砂糖、 ごま油、でんぶん、緑豆春雨	冷凍豆腐、豚肉、 レバーチップ、レンズ豆、 みそ、アガー、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、 長ねぎ、にら、たけのこ水煮、 干し椎茸、きゅうり、キャベツ、 りんごジュース	780	27.7
26	木			定期考查(給食なし)				
27	金							

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月平均	779	31.8
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4