



令和7年度 2月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず・デザートなど	《赤の仲間》 血や肉になる	《黄の仲間》 熱や力の元になる	《緑の仲間》 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質	
2	月	○	スパゲッティナポリタン	ツナサラダ ●リクエスト給食 ●チョコレートケーキ	★牛乳、豚肉、ウインナー、生わかめ、ツナ油漬、★たまご	スパゲッティ、油、炒め油、★バター、砂糖、薄力粉、グラニュー糖、★コーティングチョコレート、★生クリーム	にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム水煮、ピーマン、トマトピューレ、青菜、キャベツ、生姜	766 kcal 30.5 g 29.1 g	
3	火	○	●節分の行事食 大豆入りわかめご飯	いわしのハンバーグ さつまいも	★牛乳、★いり大豆(黄大豆)、炊き込みわかめ、★冷凍すりみいわし、鶏ひき肉、★赤みそ(辛)、鶏肉、★白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、でんぶん、白すりごま、炒め油、さつまいも	長葱、生姜、人参、玉葱、白菜、青菜、こんにゃく	760 kcal 33.7 g 22.3 g	
4	水	○	パンプキンパン	ポテトグラタン 洋風卵スープ くだもの(黄桃)	★牛乳、白いんげん、鶏肉、★調理用牛乳、★粉チーズ、★たまご	★パンプキンパン、じゃがいも、油、薄力粉、★バター、ソフトパン粉、炒め油、でんぶん、白ごま	玉葱、マッシュルーム水煮、人参、キャベツ、青菜、黄桃缶	762 kcal 30.7 g 32.2 g	
5	木	○	ゆかりご飯	肉豆腐 ゆで野菜のごま和え くだもの(みかん)	★牛乳、★豆腐、豚肉	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、白すりごま	ゆかり、玉葱、人参、長葱、糸こんにゃく、生姜、キャベツ、青菜、もやし、★みかん	766 kcal 31.9 g 21.8 g	
6	金	○	●受験応援メニュー② かつ丼	みそ汁	★牛乳、豚モモ肉、★たまご、★赤みそ(辛)、★白みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、薄力粉、ソフトパン粉、揚げ油、三温糖、でんぶん、じゃがいも	玉葱、人参、大根、青菜	834 kcal 34.7 g 23.5 g	
9	月	○	かおりご飯	赤魚のみぞ漬け焼き 野菜のうま煮 くだもの(いよかん)	★牛乳、★赤魚、★白みそ(甘)、豚肉	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、白ごま、炒め油、じゃがいも、でんぶん	かおり、人参、たけのこ水煮、玉葱、こんにゃく、★いよかん	782 kcal 32.5 g 19.6 g	
10	火	○	あぶたま丼	豚汁	★牛乳、鶏肉、★油揚げ、★たまご、豚肉、★豆腐、★白みそ(辛)、★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、でんぶん、炒め油、じゃがいも	玉葱、エリンギ、冷凍グリンピース、人参、長葱、大根	791 kcal 34.2 g 26.0 g	
11	水		建国記念の日						
12	木	○	ハヤシライス	海藻サラダ	★牛乳、豚肉、海草ミックス(乾燥)	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、砂糖、油、薄力粉、白ごま	にんにく、セロリー、玉葱、人参、キャベツ、粒コーン缶	804 kcal 25.7 g 26.3 g	
13	金	○	◆鉄分強化メニュー ◆高野豆腐のそぼろ丼	ししゃものから揚げ もずくのみそ汁	★牛乳、鶏ひき肉、★高野豆腐、★ししゃも、もずく、★白みそ(辛)、★赤みそ(辛)	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、薄力粉、でんぶん、揚げ油、白玉麩	生姜、干し椎茸、人参、長葱、白菜、玉葱、青菜	759 kcal 35.2 g 25.0 g	
16	月	○	鶏肉と大豆の中華丼	パンサンスウ くだもの(りんご)	★牛乳、鶏肉、★大豆、★赤みそ(辛)、ロースハム	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぶん、綠豆春雨(乾)、ごま油、白ごま	生姜、人参、キャベツ、たけのこ水煮、長葱、きくらげ、にんにく、きゅうり、もやし、★りんご	783 kcal 29.1 g 23.6 g	
17	火	○	長崎ちゃんぽん	ステイックポテト くだもの(いちご)	★牛乳、豚肉、★むきえび、いか、★調理用牛乳	中華めん、油、炒め油、ごま油、さつまいも、揚げ油	生姜、人参、もやし、キャベツ、たけのこ水煮、長葱、いちご	747 kcal 29.4 g 20.1 g	
18	水	○	きなこトースト	さつまいものクリーム煮 フレンチサラダ	★牛乳、★きな粉、鶏肉、★調理用牛乳、★ピザチーズ	★食パン、★バター、油、グラニュー糖、さつまいも、炒め油、薄力粉、砂糖	人参、玉葱、しめじ、キャベツ、粒コーン缶	766 kcal 25.8 g 36.4 g	
19	木	○	●食育の日メニュー (シンガポール) シンガポール風チキンライス	ビーフンスープ フルーツポンチ	★牛乳、鶏肉、豚肉	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、三温糖、ごま油、でんぶん、油、ビーフン	生姜、もやし、きゅうり、人参、にんにく、チンゲンサイ、玉葱、長葱、にら、★パイン缶、黄桃缶、みかん缶	773 kcal 28.4 g 21.1 g	
20	金	○	茶飯	肉みそおでん わかめとツナの和え物	★牛乳、★さつま揚げ、★揚げボール、★白くわ、結び昆布、豚ひき肉、★白みそ(甘)、★赤みそ(辛)、ツナ油漬、生わかめ	学校給食用無洗米、米粒麦、じゃがいも、トック、油、砂糖、ごま油、練りごま	こんにゃく、大根、人参、キャベツ	762 kcal 30.6 g 21.6 g	
23	月		天皇誕生日						
24	火	○	ごぼう入りドライカレー	彩りサラダ	★牛乳、豚ひき肉	学校給食用無洗米、米粒麦、炒め油、薄力粉、じゃがいも、砂糖、油	玉葱、人参、ごぼう、にんにく、生姜、マッシュルーム水煮、ボイルトマト、粒コーン缶、きゅうり	757 kcal 26.6 g 23.1 g	
25	水		学年末考査のため、給食なし						
26	木	○	かきたまうどん	じゃが芋とツナのカップ焼き	★牛乳、鶏肉、★油揚げ、★たまご、ツナ油漬、★調理用牛乳、★ピザチーズ	うどん、油、炒め油、でんぶん、じゃがいも	たけのこ水煮、長葱、玉葱、干し椎茸、人参、青菜	755 kcal 34.4 g 32.2 g	
27	金	○	ふかのセルフ フィッシュバーガー	レンズ豆のスープ くだもの(ポンカン)	★牛乳、★ふか、レンズ豆、鶏肉、ペーパー	★ショートニングパン、薄力粉、ソフトパン粉、揚げ油、じゃがいも、炒め油	玉葱、人参、にんにく、トマトピューレ、ボイルトマト、★ポンカン	794 kcal 35.5 g 28.4 g	

※ 学校行事や食材料の購入都合により、献立を変更する場合もあります。★印は、アレルギー除去対応食品です。

◎給食委員で後期のリクエスト給食のアンケートを行いました。2月2日は、全校リクエストでデザート・第1位「チョコレートケーキ」が出ます。

◎2月3日は、「節分の日の行事食」です。

◎2月6日は、「受験応援メニュー」としてかつ丼が出ます。

◎2月13日は、「◆鉄分強化メニュー」です。鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

◎12月19日は、「食育の日メニュー」です。毎月19日は食育の日です。今月は、シンガポール料理です。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月 平 均	774	31.1
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4