

1月 給食献立表

令和6年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質脂質
	主食	飲み物	おかず				
9木	あけおめ！スタートダッシュ給食 ～ 8年家庭科・生徒考案～						776 kcal
	なんちゃっておすし		めでたい赤魚 たっぷり根菜汁 めっちゃうまヨーグルト	米,砂糖,炒め油,ごま油,白ごま,さつまいも	油揚げ,★あかうお,鶏肉,白みそ,赤みそ,★卵,GG3-ｸﾞﾙﾄ,★牛乳	人参,ごぼう,かんぴょう,たけのこ水煮,干し椎茸,枝豆,生薑,玉葱,大根,こんにゃく,小松菜,長葱	34.9 g 19.0 g
10金	ご飯		すき焼き風肉豆腐 ハニーサラダ 果物(みかん)	米,炒め油,★あられ麩,砂糖,でんぶん,★揚げ油,はちみつ,油	豚肉,★なると,豆腐,★うすら卵水煮,大豆,★牛乳	玉葱,人参,干し椎茸,糸こんにゃく,白菜,長葱,ブロッコリー,キャベツ,みかん	841 kcal 34.7 g 23.2 g
14火	鉄ちゃん麻婆丼		切り干し大根のナムル 果物(りんご)	米,★米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油,でんぶん,白ごま	冷凍豆腐,豚ひき肉,レバーチップ,レンズ豆,赤みそ,★牛乳	にんにく,生薑,人参,長葱,にら,干し椎茸,たけのこ水煮,切干し大根,小松菜,もやし,りんご	783 kcal 29.7 g 21.1 g
15水	ご飯		くろむつのごま味噌焼 野菜の生姜あえ 田舎汁	米,砂糖,白すりごま,白ごま,油,白玉団子,でんぶん	★くろむつ,白みそ,鶏肉,冷凍生揚げ,★牛乳	キャベツ,かぶ,生薑,ごぼう,大根,こんにゃく,人参,長葱	796 kcal 31.9 g 25.0 g
16木	ジャンバラヤ		チーズオムレツ ジュリエンスープ (ミルクメーカー)	米,炒め油,★バター,★生クリーム	ウィンナー,ボンレスハム,鶏ひき肉,★たまご,★ダイスチーズ,★調理用牛乳,ペーコン,★牛乳	にんにく,セロリー,玉葱,ポイルトマト,赤ピーマン,人参,キャベツ,大根	802 kcal 31.9 g 36.7 g
17金	スパゲティー あけぼのソース		大豆の甘辛サラダ おからのバナナマフィン	★スパゲッティ,オリーブ油,炒め油,★小麦粉,★バター,油,★生クリーム,砂糖,★薄力粉,★無塩バター	豚肉,ペーコン,★ピザチーズ,★ちりめんじゃこ,大豆,おから,★たまご,★調理用牛乳,★牛乳	にんにく,セロリー,玉葱,人参,しめじ,ピーマン,小松菜,キャベツ,粒コーン缶,バナナ	861 kcal 32.4 g 34.1 g
20月	フレンチトースト		ポークビーンズ アーモンドサラダ	★国内産小麦粉食パン,砂糖,★バター,油,じゃがいも,赤ざらめ,★小麦粉,★アーモンド細切り	★調理用牛乳,★たまご,豚肉,ペーコン,大豆,レンズ豆,★牛乳	セロリー,人参,玉葱,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,小松菜,粒コーン缶	772 kcal 32.9 g 34.4 g
21火	ご飯		鯖の味噌煮 けんちん汁 キャベツの甘酢和え	米,三温糖,炒め油,じゃがいも,砂糖,ごま油,白ごま	★さば,赤みそ,白みそ,鶏肉,冷凍生揚げ,★牛乳	生薑,長葱,人参,こんにゃく,大根,ごぼう,キャベツ,小松菜	779 kcal 32.8 g 24.5 g
22水	1月22日はカレーの日!!給食 ～ 8年家庭科・生徒考案～						895 kcal
	カレーライス		海藻サラダ ミニチーズケーキ	米,★米粒麦,炒め油,じゃがいも,★バター,油,★小麦粉,ごま油,砂糖,★薄力粉,★生クリーム	豚肉,★ピザチーズ,海草ミックス(乾燥),★クリームチーズ,★たまご,★牛乳	にんにく,生薑,玉葱,人参,福神漬,キャベツ,りょうとうもやし,きゅうり,レモン	26.9 g 33.3 g
23木	板橋ふれあい農園会給食 ～ 長ねぎ～						820 kcal
	ご飯		焼き鶏風煮 じゃごごまあえ 果物(みかん)	米,じゃがいも,★揚げ油,砂糖,炒め油,練りごま,白ごま	鶏肉,★うすら卵水煮,★ちりめんじゃこ,★牛乳	生薑,長葱,小松菜,人参,キャベツ,みかん	32.0 g 24.9 g
24金	9年生受験応援メニュー ～ 第一弾～						837 kcal
	たしかつ丼		さつま芋の味噌汁 果物(いちご)	米,★米粒麦,★小麦粉,★生パン粉,★ソフトパン粉,★揚げ油,砂糖,さつまいも	豚肉,★たまご,油揚げ,赤みそ,白みそ,★牛乳	人参,小松菜,大根,しめじ,長葱,いちご	33.1 g 22.9 g
27月	高野豆腐のそぼろ丼		ごまだれサラダ まんまるスイートポテト	米,油,砂糖,白すりごま,ごま油,さつまいも,★バター,★生クリーム	鶏ひき肉,高野豆腐,★たまご,★牛乳	生薑,干し椎茸,人参,長葱,粒コーン缶,キャベツ,小松菜	799 kcal 26.3 g 23.8 g
28火	タイムスリップ 給食 ① < 明治時代 >						845 kcal
	麦ご飯 野沢菜漬		鮭の塩焼き すいとん 果物(りんご)	米,★押麦,ごま油,白ごま,炒め油,里芋,★薄力粉,でんぶん	★塩鮭,鶏肉,★牛乳	野沢菜漬,切干し大根,人参,大根,えのきだけ,小松菜,長葱,りんご	34.1 g 19.6 g
29水	タイムスリップ 給食 ② < 昭和初期～中期 >						785 kcal
	コッパン いちごジャム		鯨のケチャップあえ クリームスープ	★ミルクパン,いちごジャム,でんぶん,砂糖,★揚げ油,炒め油,じゃがいも,★バター,★小麦粉,★生クリーム	くじら肉,ペーコン,レンズ豆,★調理用牛乳,★牛乳	生薑,人参,長葱,キャベツ,マッシュルーム水煮,粒コーン缶,セロリー	36.5 g 29.4 g
30木	タイムスリップ 給食 ③ < 昭和中期～後期 >						752 kcal
	スパゲティー ミートソース		フレンチサラダ バイクドプリン	★スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖,★生クリーム,グラニュー糖	ペーコン,豚ひき肉,レバーチップ,大豆ミート,★粉チーズ,★調理用牛乳,★たまご,★牛乳	玉葱,人参,にんにく,生薑,セロリー,マッシュルーム水煮,ポイルトマト,トマトピューレ,きゅうり,粒コーン缶,キャベツ,ブロッコリー	33.1 g 25.9 g
31金	手作りさつま芋パン		ポトフトマト風味 みかんヨーグルト	★強力粉,さつまいも,砂糖,★バター,★生クリーム,油,じゃがいも,炒め油	★たまご,★調理用牛乳,豚肉,ペーコン,ウィンナー,★フレンチヨーグルト,★牛乳	人参,玉葱,キャベツ,こんにゃく,セロリー,さやいんげん,にんにく,みかん缶	743 kcal 27.3 g 26.5 g

- ◇材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
- ◇食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者にお願いしています。
- ◇食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。
- ◇アレルギー対応食品には、★を表示しています。
- ◇学校のホームページに献立表・給食だより・給食写真を掲載しています。

今月の目標：給食の
ねらいや歴史を理解し
て食事をしよう！



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月平均	805	31.9
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5