

1月 給食献立表

令和7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 炭水化物
	主食	飲み物	おかず				
9金	リフレッシュ 心も体も温まる給食 ～7年家庭科・生徒考案～			米、三温糖、でんぷん、白すりごま、砂糖、ごま油、油	鶏肉、★たまご、刻みのり、冷凍豆腐、★プレーンヨーグルト、★牛乳	玉葱、★だけのこ水煮、長葱、みつば、人参、キャベツ、小松菜、黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶	786 kcal 30.1 g 23.4 g 115.3 g
	鶏肉と長ねぎの親子丼		緑豊かなごまだれサラダ フルーツヨーグルト				
13火	栄養満点！スタミナそぼろ給食 ～7年家庭科・生徒考案～			米、★押麦、炒め油、砂糖、グラニュー糖、油、★薄力粉	豚ひき肉、大豆ミート、高野豆腐、油揚げ、白みそ、★たまご、★プレーンヨーグルト、★牛乳	生姜、干し椎茸、人参、長葱、大根、小松菜、りんご、レモン	833 kcal 29.4 g 23.6 g 129.5 g
	そぼろ丼		小松菜と大根のみそ汁 りんごのケーキ				
14水	9年リクエスト きなこ揚げパン		肉団子スープ カリカリサラダ	★ミルクパン、★揚げ油、砂糖、でんぷん、緑豆春雨(乾)、ごま油、油	きな粉、豚ひき肉、★たまご、油揚げ、ちりめんじゃこ、★牛乳	干し椎茸、長葱、生姜、人参、白菜、かぶ(葉)、★だけのこ水煮、きゅうり、キャベツ、もやし、玉葱、にんにく	750 kcal 32.2 g 37.0 g 81.4 g
15木	麦ご飯		赤魚の香味焼 肉じゃが もやしのおひたし	米、★押麦、砂糖、ごま油、白ごま、炒め油、じゃがいも	★あかうお、豚肉、花かつお(ソフト削り)、★牛乳	生姜、玉葱、糸こんにゃく、人参、冷凍さやいんげん、もやし、小松菜	741 kcal 34.7 g 16.0 g 119.2 g
16金	鉄ちゃん麻婆丼		切り干し大根のナムル 白ごまプリン	米、★押麦、炒め油、砂糖、ごま油、でんぷん、白ごま、練りごま、★生クリーム	冷凍豆腐、豚ひき肉、レバーチップ、レンズ豆、赤みそ、★調理用牛乳、アガー、★牛乳	にんにく、生姜、人参、長葱、にら、干し椎茸、★だけのこ水煮、切干し大根、小松菜、もやし	842 kcal 31.1 g 27.8 g 122.5 g
19月	担々麺		大学芋	★中華めん、炒め油、三温糖、白すりごま、練りごま、ごま油、でんぷん、さつまいも、★揚げ油、砂糖、水あめ、黒ごま	豚ひき肉、レバーチップ、大豆ミート、★うすら卵水煮、赤みそ、★牛乳	にんにく、生姜、長葱、人参、干し椎茸、★だけのこ水煮、もやし、玉葱、チンゲンサイ	833 kcal 29.5 g 25.6 g 132.2 g
20火	麦ご飯		ふかのにんにく味噌焼 けんちん汁 きゃべつのあっさりおひたし	米、★押麦、砂糖、ごま油、白ごま、炒め油、里芋	★ふか、赤みそ、鶏肉、冷凍生揚げ、しらす干し、★牛乳	にんにく、ごぼう、人参、大根、長葱、こんにゃく、キャベツ、小松菜	760 kcal 34.0 g 22.0 g 105.6 g
21水	ダブル黒糖 フレンチトースト		ポークビーンズ アーモンドサラダ	★黒砂糖食パン、黒砂糖、★バター、油、じゃがいも、赤ざらめ、★小麦粉、★アーモンドダイス、★アーモンドパウダー、砂糖	★調理用牛乳、★たまご、豚肉、ベーコン、大豆、レンズ豆、★牛乳	セロリー、人参、玉葱、トマトピューレ、小松菜、もやし	780 kcal 33.2 g 32.6 g 102.6 g
22木	みんな大好きカレーライス!! カレーの日!!給食 ～8年家庭科・生徒考案～			米、★押麦、炒め油、じゃがいも、★バター、油、★小麦粉、ごま油、砂糖	豚肉、★ピザチーズ、海草ミックス(乾燥)、★牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、ほうれんそう、白菜、りょうとうもやし、きゅうり、粒コーン缶、みかん	824 kcal 25.1 g 24.5 g 132.5 g
	冬野菜たっぷり カレーライス		海藻サラダ 果物(みかん)				
23金	9年生受験応援&ふれあい農園会給食 ～長ねぎ～			米、★押麦、★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	804 kcal 28.8 g 20.7 g 127.8 g
	タレかつ丼		板橋産長ねぎの味噌汁 果物(いちご)				
26月	チキンライスの クリームソース		海そう冷奴サラダ パイナップルヨーグルト	米、★押麦、炒め油、★バター、油、★小麦粉、★生クリーム、砂糖	鶏肉、ベーコン、★調理用牛乳、海草ミックス(乾燥)、冷凍豆腐、花かつお(ソフト削り)、★プレーンヨーグルト、★牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、冷凍グリーンピース、トマトペースト、パセリ、白菜、かぶ、フロコリー、生姜、にんにく、パイナップル缶	763 kcal 24.8 g 27.9 g 108.1 g
27火	タイムスリップ 給食① < 明治時代 >			米、★押麦、ごま油、白ごま、炒め油、里芋、★薄力粉、でんぷん	★塩鮭、鶏肉、★牛乳	野沢菜(塩漬)、切干し大根、人参、大根、えのきたけ、小松菜、長葱、りんご	809 kcal 29.6 g 17.4 g 138.2 g
	麦ご飯 野沢菜漬		鮭の塩焼き すいとん 果物(りんご)				
28水	タイムスリップ 給食② < 昭和初期～中期 >			★ミルクパン、いちごジャム、でんぷん、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、ベーコン、レンズ豆、★調理用牛乳、★牛乳	生姜、人参、玉葱、キャベツ、マッシュルーム水煮、粒コーン缶、セロリー	786 kcal 36.5 g 29.4 g 104 g
	コッペパン いちごジャム		鯨のケチャップあえ クリームスープ				
29木	タイムスリップ 給食③ < 昭和中期～後期 >			★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	ベーコン、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、生姜、セロリー、マッシュルーム水煮、ポイロトマト、トマトピューレ、きゅうり、粒コーン缶、キャベツ、フロコリー	752 kcal 33.1 g 25.9 g 108.2 g
	スパゲッティ ミートソース		フレンチサラダ バイクドプリン				
30金	9年リクエスト キムチチャーハン		おこげのスープ 米粉ポテト焼きドーナツ	米、ごま油、白ごま、砂糖、おこげ、★揚げ油、炒め油、でんぷん、さつまいも、米粉、油、三温糖	焼き豚、豚肉、鶏肉、★うすら卵水煮、★牛乳	人参、長葱、白菜キムチ、生姜、にんにく、玉葱、白菜、りょうとうもやし、小松菜	868 kcal 28.4 g 30.2 g 122 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	795	30.7
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5