

# 2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				
2月	8年家庭科・生徒考案 ～旬とのり&抹茶の日(2/6)献立～						825 kcal
	麦ご飯		さばの味噌煮風 キャベツののりあえ 野菜スープ 抹茶ムース	米★押麦、三温糖、でんぷん、白こま、砂糖、炒め油、★生クリーム	★さば、赤みそ、白みそ、刻みのり、豚肉、油揚げ、乾燥わかめ、★調理用牛乳、アガー、★牛乳	生姜、キャベツ、小松菜、大根、人参★だけのこ水煮、干し椎茸、長葱	32.8 g 30.8 g 111.1 g
3火	節分献立						738 kcal
	節分おこわ		いわしハンバーグ いなか汁	米、もち米、炒め油、★ソフトパン粉、三温糖、でんぷん、じゃがいも	いり大豆、油揚げ、★冷凍すりみいわし、豆腐、赤みそ、★たまご、白みそ、★牛乳	人参、干し椎茸、みつば、生姜、玉葱、しそ葉、ごぼう、大根、こんにゃく、えのきたけ、長葱、小松菜	31.8 g 19.3 g 112.1 g
4水	ピザトースト		さつま芋のクリーム煮 りんごヨーグルト	★食パン、炒め油、さつまいも、じゃがいも、★小麦粉、油、★バター、★生クリーム	ベーコン、★ビザチーズ、鶏肉、ひよこ豆、★調理用牛乳、★プレーンヨーグルト、★牛乳	にんにく、人参、玉葱、粒コーン缶、マッシュルーム水煮、トマトピューレ、ピーマン、ブロッコリー、ぶなしめじ、りんご缶	813 kcal 32.5 g 36.1 g 101.6 g
5木	9年生応援メニュー ～第二弾～						843 kcal
	きつね <sup>カ</sup> うどん		小松菜の <sup>桜</sup> えびあえ アーモンド <sup>キャラメル</sup> ポテト	★うどん、油、もち、砂糖、炒め油、さつまいも、★揚げ油、★バター、★アーモンドパウダー、★アーモンドスライス	油揚げ、豚肉、乾燥わかめ、★さくらえび、★牛乳	人参、大根、干し椎茸、こんにゃく、長葱、小松菜、白菜	26.9 g 29.9 g 120.6 g
6金	チーズ タッカルビ丼		ワカメスープ 大豆もやしのナムル ジョア（マスカット味）	米、砂糖、炒め油、トッポギ、でんぷん、白こま、こま油	鶏肉、★ビザチーズ、冷凍豆腐、生わかめ	にんにく、生姜、白菜キムチ、人参、キャベツ、玉葱、にら、長葱、えのきたけ、小松菜、だいずもやし、きゅうり	795 kcal 29.9 g 19.1 g 12.5 g
9月	レンズ豆入り ドライカレー		鉄骨ごまサラダ 果物(みかん)	米、★バター、炒め油、砂糖、白すりごま、練りごま、油	豚ひき肉、レバーチップ、大豆ミート、レンズ豆、ひじき、★牛乳	玉葱、人参、にんにく、生姜、マッシュルーム水煮、小松菜、切干し大根、枝豆、みかん	812 kcal 29.2 g 21.5 g 131.1 g
10火	きつねご飯		和風厚焼き卵 おっきりこみ 野菜の生姜あえ	米、三温糖、炒め油、砂糖、里芋、★ウェブワフタン、でんぷん	油揚げ、鶏ひき肉、★たまご、鶏肉、★牛乳	干し椎茸、人参、玉葱、冷凍さやいんげん、大根、しめじ、こんにゃく、長葱、小松菜、キャベツ、かぶ、生姜	759 kcal 30.9 g 24.4 g 104.7 g
12木	かつおごはん		みぞれ汁 ヨーグルト	米、★押麦、でんぷん、★揚げ油、砂糖、白こま、炒め油、里芋	★かつお、豚肉、冷凍生揚げ、★カガヨグ、トLGG、★牛乳	生姜、ごぼう、こんにゃく、人参、長葱、なめこ、小松菜、大根	731 kcal 33.2 g 19.2 g 10.6 g
13金	スパゲティ ナポリタン		シーフードマリネ ブラウニー	★スパゲティ、ハーブ、炒め油、★バター、油、砂糖、グラニュー糖、★薄力粉、★コーティング、フォレト、粉砂糖	ベーコン、豚肉、★粉チーズ、★いか、★むきえび、生わかめ、★たまご、★牛乳	玉葱、人参、にんにく、マッシュルーム水煮、ピーマン、トマト、レタス、セロリー	770 kcal 34.6 g 29.4 g 100.1 g
16月	高野豆腐入り あぶたま		小松菜のおかかあえ お麩ラスク	米、砂糖、でんぷん、白こま、★白玉麩、ソフトマーガリン、三温糖	高野豆腐極小カット、鶏肉、★たまご、油揚げ、花かつお（ソフト削り）、★牛乳	玉葱、小松菜、キャベツ、人参	793 kcal 30.2 g 25.5 g 111.1 g
17火	豆乳担々麺		☆のり塩フライドポテト	★中華めん、こま油、三温糖、白すりごま、練りごま、じゃがいも、★揚げ油	豚ひき肉、豆乳、あおのり、★牛乳	もやし、人参、キャベツ、小松菜、にんにく、生姜、長葱	777 kcal 30.8 g 31.5 g 105.7 g
18水	オレンジ フレンチトースト		ビーンズシチュー イタリアン ドレッシングサラダ	★食パン、★バター、マーマレード、油、じゃがいも、赤ざらめ、★小麦粉、砂糖	★調理用牛乳、★たまご、鶏肉、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、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶、ブロッコリー、にんにく	778 kcal 31.1 g 35.1 g 97.3 g
19木	食育の日 日本の郷土料理 ～熊本県～						799 kcal
	高菜めし		ふかの黄金焼き 太平燕(タイビーエン) 果物(デコボン)	米、炒め油、こま油、マヨネーズ、緑豆春雨(乾)	豚ひき肉、★ふか、白みそ、豚肉、★いか、★うずら卵水煮、★牛乳	高菜漬、人参、長葱、生姜、バセリ、にんにく、玉葱、白菜、きくらげ、にら、デコボン	36.2 g 29.3 g 96.3 g
20金	9年受験応援メニュー ～第三弾～						884 kcal
	ミラノ風 <sup>勝つ</sup> カレーライス		海藻サラダ 果物(いちご)	米★押麦、炒め油、じゃがいも、★小麦粉、油、★バター★ソフトパン粉、★揚げ油、こま油、砂糖	鶏肉、★ビザチーズ、豚肉、★粉チーズ、海藻ミックス(乾燥)、★牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、りよくとうもろやし、きゅうり、切干し大根、いちご	31.2 g 28.7 g 132.5 g
24日(火)・25日(水)・26日(木) < 学年末考査 > 給食なし							
27金	えびピラフ		ポテトとレバー のマリアナソース 小松菜と卵のスープ 果物(はるか)	米、★バター、炒め油、でんぷん、じゃがいも、★揚げ油、砂糖	鶏肉、★むきえび、豚肝臓、冷凍豆腐、★たまご、★牛乳	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、冷凍グリーンピース、生姜、キャベツ、小松菜、セロリー、はるか	730 kcal 30.5 g 19.8 g 11.3 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をお願いしています。

◇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。

今月の目標:

良い姿勢でよくかんで  
食べよう!



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月平均	790	31.5
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5