

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~			米,★押麦,三温糖,でんぶん,白ごま,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	825 kcal 32.8 g 30.8 g 111.1 g	
	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					
3火	節 分 献 立			米,もち米,炒め油,★ソフトパン粉,三温糖,でんぶん,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,えのきだけ,長葱,小松菜	738 kcal 31.8 g 19.3 g 112.1 g	
	節分おこわ		いわしハンバーグ いなか汁					
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,★ピザチーズ,鶏肉,ひよこ豆,★調理用牛乳,★フレンヨ-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,ひじき,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~			★うどん,油,もち,砂糖,炒め油,さつまいも,★揚げ油,★バター,★アーモンドバター,★アーモンドライ	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	843 kcal 26.9 g 29.9 g 120.6 g	
	きつね力うどん		小松菜の桜えびあえ アーモンドキャラメルポテト					
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,でんぶん,白ごま,ごま油	鶏肉,★ピザチーズ,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,えのきだけ,小松菜,だいすきもやし,きゅうり	795 kcal 29.9 g 19.1 g 125 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 おきりこみ 野菜の生姜あえ	米,三温糖,炒め油,砂糖,里芋,★ウェーブワッフル,でんぶん	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,でんぶん,★揚げ油,砂糖,白ごま,炒め油,里芋	★かつお,豚肉,冷凍生揚げ,★タカノグリ,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 106 g	
13金	スパゲティナポリタン		シーフードマリネ プラウニー	★スパゲッティハーフ,炒め油,★バター,油,砂糖,グラニュー糖,★薄力粉,★コ-ティック チョコレート,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,でんぶん,白ごま,★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 9年リクエスト	★中華めん,ごま油,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		ピーンズシチュー 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 ~			米,炒め油,ごま油,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,デコポン	799 kcal 36.2 g 29.3 g 96.3 g	
	高菜めし		ふかの黄金焼き 太平燕(タイピーエン) 果物(デコポン)					
20金	9年受験応援メニュー ~ 第三弾 ~			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,ごま油,砂糖	鶏肉,★ピザチーズ,豚肉,★粉チーズ,海草ミックス(乾燥),★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,りょくとうもやし,きゅうり,切干し大根,いちご	884 kcal 31.2 g 28.7 g 132.5 g	
	ミラノ風 勝つカレーライス		海藻サラダ 果物(いちご)					
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,でんぶん,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 113 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。

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