

令和7年 1月分献立表

板橋区立上板橋第一中学校

日		献立	牛乳	材 料 名			エネルギー たんぱく質
				主にからだの組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主にからだの調子を整えるもの	
9 木		チキンカレーライス 大根のツナ和え くだもの	○	牛乳、鶏肉、ツナ	米、押麦、油、 じゃがいも、小麦粉、 バター、ごま油、 砂糖、白ごま	にんにく、生姜、玉葱、 人参、大根、せり、 小松菜、みかん	841 kcal 25.3 g
10 金		サラダうどん みそポテト	○	牛乳、豚肩、みそ	うどん、ごま油、油、 砂糖、白ごま、 じゃがいも、薄力粉、 でんぷん	人参、もやし、キャベツ、 きゅうり、生姜、 にんにく、長葱	772 kcal 29.4 g
14 火	佐賀県をあじわおう ～日本全国味めぐり～	高菜とじゃこのチャーハン 鶏のから揚げ だぶ汁	○	牛乳、しらす、 鶏ひき肉、鶏もも、 鶏肉	米、押麦、油、 ごま油、でんぷん、 里芋、麩	高菜漬、長葱、にんにく、 生姜、ごぼう、人参、 こんにゃく、大根、小松菜	803 kcal 32.5 g
15 水	こしょうがっ 小正月	親子丼 白菜のおひたし 白玉ぜんざい（島根県）	○	牛乳、鶏肉、 たまご、小豆	米、押麦、油、砂糖、 でんぷん、白玉団子	玉葱、人参、糸こんにゃく、 椎茸、みつば、白菜	842 kcal 31.2 g
16 木	鳥取県をあじわおう ～日本全国味めぐり～	大山おこわ 卵焼き 野菜のごま酢あえ けんちん汁	○	牛乳、鶏肉、白ちく わ、 豚ひき肉、たまご、 生わかめ、鶏肉	米、もち米、砂糖、 さつまいも、 じゃがいも、油、 白ごま、ごま油、里芋	ぶなしめじ、人参、ごぼう、 玉葱、長葱、キャベツ、 小松菜、こんにゃく、大根	773 kcal 32.6 g
17 金		四川麻婆丼 華風野菜 杏仁プリン	○	牛乳、豚肩、 豆腐、粉寒天	米、押麦、油、砂糖、 ごま油、でんぷん、 白ごま、生クリーム	にんにく、生姜、人参、 たけのこ、ザーサイ、 長葱、ぶなしめじ、 チンゲンサイ、大根、水菜、 キャベツ、みかん缶、黄桃缶	799 kcal 28.3 g
20 月	9年1組リクエスト	★みそラーメン 魚の包み揚げ	○	牛乳、豚ひき肉、み そ、 メルルーサ、チーズ、 焼きのり	中華めん、ごま油、 油、 白ごま、バター、 春巻きの皮	にんにく、生姜、椎茸、 玉葱、人参、キャベツ、 もやし、にら、コーン、長葱	818 kcal 47.7 g
21 火	ふれあい農園会 ～板橋区のねぎ～	キムチチャーハン ワントンスープ チーズ蒸しパン	○	牛乳、豚肉、鶏肉、 なると、うずら卵、 たまご、 サワークリームチーズ	米、押麦、油、ごま 油、ウェーブワント ン、 薄力粉、砂糖	生姜、白菜キムチ、玉葱、 長葱、人参、にら、 たけのこ、白菜	773 kcal 28.5 g
22 水	和歌山県をあじわおう ～日本全国味めぐり～	かきまでごはん（混ぜごはん） 魚の玉葱ソース かきたま汁	○	牛乳、白ちくわ、 かまぼこ、刻みのり、 さわら、鶏肉、 なると、たまご	米、押麦、砂糖、 白ごま、でんぷん、 油、三温糖	人参、たけのこ、ごぼう、 椎茸、舞茸、さやえんどう、 玉葱、長葱、小松菜	776 kcal 34.6 g
23 木	9年2組リクエスト	大根のガーリックライス トマトクリームシチュー ★スノーボールクッキー	○	牛乳、ベーコン、鶏肉	米、押麦、バター、 油、じゃがいも、 生クリーム、砂糖、 薄力粉、粉砂糖	大根、マッシュルーム、 コーン、にんにく、生姜、 人参、玉葱、 セロリー、トマトピューレ	825 kcal 23.6 g
24 金	受験生応援メニュー	チキンカツサンド レンズ豆入りポトフ キャロットオレンジゼリー	○	牛乳、鶏もも肉、 たまご、豚肉、 ウィンナー、アガー	ミルクパン、小麦粉、 パン粉、砂糖、 じゃがいも、油	にんにく、人参、玉葱、 白菜、セロリー、 みかんジュース、レモン	779 kcal 32.4 g
27 月	タイムスリップ給食 （明治22年）	麦ごはん ますの塩焼き 小松菜のごま和え いなか汁	○	牛乳、塩ます、豆腐、 油揚げ、米みそ 赤みそ	米、押麦、白ごま、 砂糖、油、じゃがいも	小松菜、ほうれんそう、 人参、ごぼう、大根、 こんにゃく、長葱	779 kcal 36.7 g
28 火		麦ごはん 焼き肉 青のりポテト ジュリアンスープ	○	牛乳、豚ロース、 あおのり、ベーコン	米、押麦、赤ざらめ、 白ごま、じゃがいも、 マヨネーズ、油	生姜、にんにく、玉葱、 りんご、レモン、人参、 セロリー、ピーマン、キャベ ツ	821 kcal 28.5 g
29 水		ココアパン 白身魚のフライ クラムチャウダー	○	牛乳、たら、たまご、 あさり、ほたて、 ベーコン、ひよこ豆	ココアパン、小麦粉、 パン粉、油、 じゃがいも、バター、 生クリーム	セロリー、玉葱、人参	774 kcal 37.9 g
30 木	山口県をあじわおう ～日本全国味めぐり～	麦ごはん チキンチキンごぼう 豚汁 くだもの	○	牛乳、鶏肉、 豚肉、米みそ	米、押麦、でんぷん、 油、砂糖、白ごま、 ごま油、じゃがいも	ごぼう、枝豆、こんにゃく、 人参、大根、小松菜、いちご	795 kcal 27.4 g
31 金	節分 （2月2日）	麦ごはん いわしの蒲焼き そうめん入りすまし汁 きなこ大豆	○	牛乳、いわし、 刻みのり、鶏肉、 かまぼこ、いり大豆	米、押麦、でんぷん、 油、砂糖、 白ごま、そうめん	長葱、玉葱、小松菜、なめこ	796 kcal 33.9 g

※食材などの関係で、献立を一部変更する場合があります。
※★…リクエストメニュー

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1月分平均	798	31.9
板橋区学校給食摂取基準	772 ～ 888	26.9～41.5