

令和7年 2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
			主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	
3月	立春 豆腐の卵とじ丼 みそけんちん汁	○	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、赤みそ、白みそ	米、押麦、油、砂糖、でんぷん、じゃがいも	椎茸、玉葱、長葱、大根、白菜、人参、小松菜	763 kcal 29.7 g
4火	スパゲッティー・みそミートソース じゃがいものオープン焼き	○	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、赤みそ、ベーコン、ピザチーズ	スパゲッティ、油、三温糖、じゃがいも	にんにく、生姜、玉葱、人参、しめじ、トマトピューレ	772 kcal 35.4 g
5水	フレンチトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 果物	○	牛乳、牛乳、たまご、鶏肉、大豆	食パン、砂糖、油、バター、じゃがいも	人参、玉葱、にんにく、トマト、いよかん	768 kcal 34.5 g
6木	あぶたま丼 わかめサラダ	○	牛乳、鶏肉、たまご、油揚げ、生わかめ	米、押麦、油、砂糖、でんぷん	玉葱、人参、白菜、チンゲンサイ	775 kcal 30.1 g
7金	カレーライス コーンサラダ ジョア(ストロベリー)		鶏肉	米、押麦、油、じゃがいも、小麦粉、バター、ごま油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、白菜、小松菜、コーン	766 kcal 19.3 g
10月	ガーリックライス 照り焼きチーズハンバーグ オニオンスープ	○	牛乳、豚肉、たまご、牛乳、ピザチーズ	米、押麦、バター、油、パン粉、砂糖、でんぷん	にんにく、玉葱、人参	787 kcal 28.2 g
12水	熊本県をあじわおう ～日本全国味めぐり～ 小松菜と高菜のごはん 魚の南蛮漬 太平燕(タイピーエン)	○	牛乳、鶏肉、にぎす、豚肉	米、押麦、油、砂糖、白ごま、でんぷん、小麦粉、春雨、ごま油	高菜漬、小松菜、長葱、にんにく、生姜、白菜、人参、玉葱	776 kcal 36.3 g
13木	五目あんかけ丼 スパイシーポテトビーンズ	○	牛乳、豚肉、大豆	米、押麦、油、でんぷん、じゃがいも	にんにく、生姜、玉葱、人参、もやし、チンゲンサイ、白菜	752 kcal 27.3 g
14金	スパゲッティー・クリームソース イタリアンサラダ チョコレートブラウニー	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、牛乳、たまご	スパゲッティ、油、小麦粉、バター、砂糖、グラニュー糖、チョコレート	玉葱、人参、しめじ、白菜、小松菜、コーン、にんにく	772 kcal 26.1 g
17月	健康集会 ～防災について～ α化米わかめごはん ツナ入り卵焼き 白菜のサラダ	○	牛乳、わかめ、ツナ、たまご	米、押麦、じゃがいも、油、でんぷん、砂糖	玉葱、白菜、チンゲンサイ、コーン、人参	774 kcal 26.8 g
18火	香川県をあじわおう ～日本全国味めぐり～ 大根と白菜のそぼろあんかけ丼 打込汁(根菜のみそ汁)	○	牛乳、豚肉、赤みそ、豆腐、白みそ	米、押麦、砂糖、でんぷん、ごま油、油、じゃがいも	大根、にんにく、生姜、人参、長葱、しめじ、白菜、ごぼう、小松菜	750 kcal 27.8 g
19水	チキンライス 魚のパン粉焼き 白菜のスープ	○	牛乳、鶏肉、たら、粉チーズ、ベーコン、豚肉、ひよこ豆	米、バター、油、パン粉	人参、玉葱、しめじ、ピーマン、トマト、白菜	771 kcal 38.0 g
20木	受験生応援献立 チキンカツカレー チンゲン菜のおひたし ジョア(ブルーベリー)		鶏もも肉、たまご	米、押麦、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、チンゲンサイ、えのきたけ、小松菜	775 kcal 22.6 g
21金	手作りマヨコーンパン さつまいものクリーム煮 もやしのサラダ	○	牛乳、鶏肉	強力粉、薄力粉、油、三温糖、マヨネーズ、さつまいも、砂糖	コーン、玉葱、人参、白菜、しめじ、もやし、小松菜	773 kcal 24.6 g
27木	★8年1組 リクエスト 豚もやし丼 ★さつまいもドーナツ	○	牛乳、豚肉、たまご	米、押麦、ごま油、油、砂糖、でんぷん、米粉、さつまいも、粉砂糖	にんにく、白菜、玉葱、長葱、もやし、白菜キムチ	772 kcal 25.3 g
28金	麦ごはん ひじき入り卵焼き 生揚げと野菜の中華煮	○	牛乳、たまご、ひじき、豚肉、生揚げ、赤みそ	米、押麦、砂糖、油、でんぷん、ごま油	長葱、小松菜、にんにく、生姜、人参、白菜	779 kcal 34.5 g

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

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2月分平均	770	29.1
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5