

# 令和8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 金	★9年2組リクエスト ★みぞラーメン 青のりチーズのポテトビーンズ りんごゼリー	○	牛乳,豚肉,赤みそ 大豆,粉チーズ あおのり,アガー	中華めん,ごま油 油,バター じゃがいも,でんぷん 揚げ油,砂糖	にんにく,生姜,干し椎茸 玉葱,人参,キャベツ,もやし にら,りんごジュース	748 kcal 30.2 g
13 火	7年1組生徒考案 「季節に合った北海道 の郷土料理」 しらす入りわかめごはん いもちろ 鮭のチャンチャン焼き けんちん汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ,鮭 白みそ,鶏肉,豆腐	米,押麦,白ごま いもちろ,揚げ油, バター,ごま油	生姜,玉葱,人参,しめじ キャベツ,かぼちゃ,ごぼう こんにゃく,大根,小松菜	786 kcal 35.7 g
14 水	★7年1組リクエスト ★きな粉揚げパン イタリアンサラダ 鶏肉のクリームスープ	○	牛乳,きな粉,鶏肉 調理用牛乳	米粉入りパン,砂糖 揚げ油,油,じゃがいも 小麦粉,バター 生クリーム	キャベツ,きゅうり,人参 にんにく,玉葱,白菜 マッシュルーム	746 kcal 33.3 g
15 木	こしょうがっ 小正月 あぶたま丼 白菜のおひたし 白玉ぜんざい	○	牛乳,鶏肉,たまご 油揚げ,小豆	米,押麦,炒め油 砂糖,でんぷん 白玉団子	玉葱,人参,万能ねぎ 白菜,えのきたけ	878 kcal 33.2 g
16 金	山口県の料理 麦ご飯 チキンチキンごぼう 華風野菜 豚汁	○	牛乳,鶏肉,豚肉, 豆腐,油揚げ, 赤みそ,白みそ	米,押麦,でんぷん 揚げ油,砂糖,ごま油 油,じゃがいも	ごぼう,枝豆,大根 きゅうり,キャベツ にんにく,こんにゃく 人参,白菜,長葱	808 kcal 30.3 g
19 月	鉄分たっぷりメ ニュー Fe 麦ご飯 小松菜のふりかけ 魚のねぎみそ焼き おでん	○	牛乳,ちりめんじゃこ さば,白みそ, 結び昆布,焼き竹輪 はんぺん,さつま揚げ うすら卵水煮	米,押麦,油,白ごま 砂糖,竹輪ふ	小松菜,生姜,長葱 こんにゃく,大根	795 kcal 38.0 g
20 火	ブックメニュー 夏自漱石 「坊っちゃん」 かきたまうどん いがぐり揚げ	○	牛乳,鶏肉,かまぼこ たまご,調理用牛乳	うどん,油,でんぷん さつまいも,砂糖 バター,小麦粉 そうめん,揚げ油	人参,大根,こんにゃく 干し椎茸,小松菜,長葱	773 kcal 29.9 g
21 水	7年2組生徒考案 「受験応援メニュー」 ガーリックトースト 元気サラダ 玉ねぎとじゃがいものズッパ チョコプリン	○	牛乳,鶏肉, ピザチーズ, アガー,調理用牛乳	ソフトフランスパン バター,油,砂糖 オリーブ油 じゃがいも 生クリーム	にんにく,キャベツ 人参,きゅうり,玉葱,生姜 ポイルトマト	733 kcal 26.2 g
22 木	ふれあい農園会 ～板橋区のねぎ～ 麦ご飯 のりの佃煮 和風卵焼き 肉豆腐	○	牛乳,のり,たまご, 豚肉,なると, 冷凍豆腐	米,押麦,砂糖 じゃがいも,油	玉葱,長葱,人参,干し椎茸 糸こんにゃく,白菜	803 kcal 34.7 g
23 金	キャロットライス えびクリームかけ バリバリサラダ くだもの	○	牛乳,むぎえび, 調理用牛乳, ピザチーズ	米,押麦,バター,油 小麦粉,生クリーム はちみつ ワンタンの皮,揚げ油	人参,玉葱,にんにく マッシュルーム水煮 キャベツ,きゅうり オレンジ	752 kcal 22.8 g
26 月	麦ご飯 魚のピリ辛焼き ひじきの旨煮 さつま汁	○	牛乳,さわら,ひじき さつま揚げ,大豆, 豚肉,豆腐,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,押麦,三温糖, ごま油,油,砂糖 さつまいも	にんにく,生姜,長葱,人参 糸こんにゃく,干し椎茸 ぶなしめじ,こんにゃく 小松菜	791 kcal 34.9 g
27 火	★7年2組リクエスト ★キムチチャーハン ワンタンスープ かぼちゃ蒸しパン	○	牛乳,豚肉,鶏肉, なると,うすら卵水煮 たまご,調理用牛乳	米,押麦,油 ごま油,ワンタン 薄力粉,砂糖	生姜,白菜,キムチ,玉葱 長葱,人参,にら,干し椎茸 白菜,小松菜 かぼちゃペースト	755 kcal 27.8 g
28 水	ブックメニュー 太宰治「走れメロス」 イタリア シチリア地方の料理 黒砂糖パン カボナータ シチリア風肉団子 オレンジゼリー	○	牛乳,豚ひき肉, たまご,調理用牛乳 アガー	黒砂糖パン オリーブ油 グラニュー糖 シェルマカロニ パン粉,でんぷん,砂糖	にんにく,玉葱,人参 赤パプリカ,ズッキーニ なす,セロリー トマトピューレ,レモン オレンジジュース	757 kcal 30.4 g
29 木	受験応援メニュー カツカレーライス 糸寒天入りサラダ	○	牛乳,鶏ひき肉, ピザチーズ,鶏肉 たまご,生わかめ, 糸寒天	米,押麦,油 じゃがいも,小麦粉 バター,パン粉 揚げ油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参 キャベツ,もやし,きゅうり	865 kcal 28.3 g
30 金	鉄分たっぷりメ ニュー Fe 豚肉のしぐれご飯 魚のごま衣揚げ 呉汁	○	牛乳,豚ひき肉, 赤みそ,にぎす, たまご,鶏肉,豆腐 大豆,白みそ	米,もち米,砂糖 小麦粉,パン粉 白ごま,揚げ油, 油,じゃがいも	人参,ごぼう,生姜 さやいんげん,大根 小松菜,こんにゃく,しめじ	777 kcal 38.2 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	784	31.6
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5