

# 令和8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 (kcal) (g)
				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	
2月	ミラノ・コルティナ冬季オリンピックにちなんで イタリア料理	スパゲッティボンゴレ ミニストローネ 焼きチーズケーキ	○	牛乳,ベーコン,いか あさり,粉チーズ,鶏肉 大豆,クリームチーズ ヨーグルト,たまご	スパゲッティ オリーブ油,バター,油 じゃがいも,小麦粉 生クリーム,砂糖	にんにく,人参,玉葱 マッシュルーム水煮,生姜 ゼロリー,ポイルトマト キャベツ,小松菜,レモン	753 kcal 33.2 g
3火	節分	いわしの蒲焼き丼 大根と油揚げのみそ汁 きなこ豆	○	牛乳,いわし,刻みのり 豚肉,油揚げ,みそ いり大豆,きな粉	米,押麦,でんぶん 揚げ油,砂糖,白ごま	人参,大根,白菜 えのきだけ,長葱,小松菜	828 kcal 34.8 g
4水	★9年1組リクエスト	麦ご飯 ★山賊焼き 華風野菜 吉野汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ	米,押麦,でんぶん 揚げ油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,大根 きゅうり,キャベツ,人参 こんにゃく,えのきだけ 長葱,小松菜	794 kcal 30.0 g
5木		麦ご飯 ひじきぶりかけ 小魚のカレー揚げ 肉じゃが	○	牛乳,ひじき かつお節,ニギス 豚肉	米,押麦,白ごま,油 三温糖,でんぶん 揚げ油,じゃがいも 砂糖	人参,糸こんにゃく,玉葱 長葱,さやいんげん	778 kcal 29.5 g
6金	Fe 鉄分たっぷりメニュー	チャブチエ丼 大豆のチリコンカン春巻き	○	牛乳,豚ひき肉,大豆 ベーコン,ピザチーズ	米,押麦,油,緑豆春雨 砂糖,でんぶん,ごま油 油,春巻きの皮 小麦粉,揚げ油	生姜,にんにく,人参 だけのこ水煮,長葱,もやし 小松菜,玉葱,ポイルトマト トマトビューレ	885 kcal 34.0 g
9月		黒砂糖パン チーズ入りスペイン風オムレツ 白菜のクリームスープ くだもの	○	牛乳,ウインナー 鶏肉,ダイスチーズ たまご,鶏肉 調理用牛乳	黒砂糖パン じゃがいも,オリーブ油 バター,油,マカロニ 薄力粉,油	玉葱,人参,白菜,小松菜 いちご	733 kcal 31.5 g
10火	Fe 鉄分たっぷりメニュー	ピリ辛もやしラーメン 大豆とボテのガーリック揚げ くだもの	○	牛乳,豚肉 うずら卵水煮 赤みそ,大豆	中華めん,油 じゃがいも,揚げ油	にんにく,生姜,人参 キャベツ,もやし,にら 長葱,みかん	760 kcal 33.7 g
12木		中華丼 さつまいものごま団子	○	牛乳,豚肉,いか,うずら卵水 煮,かまぼこ	米,押麦,油,でんぶん ごま油,さつまいも 白玉粉,三温糖 白ごま,揚げ油	生姜,にんにく,干し椎茸 ぶなしめじ,玉葱,人参 だけのこ水煮,キャベツ チンゲンサイ	808 kcal 25.2 g
13金		麦ご飯 魚のピリ辛焼き 海藻サラダ 利休汁	○	牛乳,さらら 海草ミックス,豚肉 豆腐,みそ	米,押麦,三温糖 ごま油,油,砂糖, 練りごま	にんにく,生姜,長葱 きゅうり,キャベツ,人参 もやし,玉葱,干し椎茸 ごぼう,大根,小松菜 こんにゃく	760 kcal 32.8 g
16月	健康集会 「歯に良い・よくかむ メニュー」	家常豆腐丼 かみかみイカサラダ くだもの(りんご)	○	牛乳,冷凍生揚げ,豚肉 赤みそ,さきいか,大豆	米,押麦,油,ごま油 砂糖,でんぶん	生姜,人参,だけのこ水煮 しめじ,白菜,にんにく チンゲンサイ,大根 きゅうり,りんご	777 kcal 30.2 g
17火	7年1組生徒考案 「体があつたまる冬に ぴったりメニュー」	麦ご飯 のりの佃煮 鶏肉のから揚げ 切り干し大根のピリ辛あえ 卵入り野菜スープ	○	牛乳,のり,鶏肉 たまご,生わかめ	米,押麦,砂糖 でんぶん,揚げ油 白ごま,ごま油	生姜,にんにく 切干し大根,人参,小松菜 もやし,長葱,キャベツ 干し椎茸	799 kcal 31.1 g
18水	7年1組生徒考案 「バレンタイン・ラン チ」	ココアパン 煮込みハンバーグ フレンチサラダ チョコプリン	○	牛乳,豚ひき肉 たまご,調理用牛乳 鶏肉,大豆,アガー	ココアパン,油,パン粉 赤ざらめ,バター,薄力粉,生 クリーム,砂糖	玉葱,にんにく,生姜 人参,マッシュルーム水煮 ブロッコリー,トマトビューレ,キャベツ 粒コーン缶	882 kcal 35.0 g
19木		親子丼 糸寒天入りサラダ りんごゼリー	○	牛乳,鶏肉,たまご 生わかめ,糸寒天 アガー	米,押麦,油,砂糖 でんぶん	玉葱,人参,糸こんにゃく 干し椎茸,わけぎ,キャベツ もやし,きゅうり りんごジュース	769 kcal 27.4 g
20金	北海道の料理	ターメリックライス スープカレー 小松菜とツナのサラダ	○	牛乳,鶏肉 うずら卵水煮 ツナ油漬	米,押麦,バター じゃがいも,揚げ油,油 はちみつ,砂糖	人参,玉葱,しめじ,なす にんにく,生姜,りんご トマトビューレ,キャベツ 小松菜	776 kcal 28.1 g
26木	★8年1組リクエスト	★ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚ひき肉 大豆ミート,ハ丁みそ みそ,ヨーグルト	中華めん,油,ごま油 砂糖,でんぶん	もやし,きゅうり,にんにく 生姜,玉葱,人参 だけのこ水煮,干し椎茸 黄桃缶,みかん缶,りんご缶	730 kcal 29.7 g
27金		麦ご飯 魚の玉葱ソース ナムル 豚汁	○	牛乳,あじ,みそ, 豚肉,豆腐,油揚げ	米,押麦,でんぶん 揚げ油,油,三温糖 白ごま,ごま油,砂糖 じゃがいも	玉葱,もやし,小松菜,長葱 生姜,にんにく,ごぼう こんにゃく,人参,大根	797 kcal 33.7 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)
2月分平均	789	31.2
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～ 41.5