

[令和7年度 1月 献立表]

板橋区立上板橋第二中学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
9 金	◇七草風混ぜごはん 松風焼き 呉汁 黒蜜きな粉白玉 ◇7日人日の節句	○	鶏ひき肉,大豆,白みそ,★たまご,冷凍豆腐,赤みそ,きな粉,★牛乳	米,米粒麦,★白ごま,ごま油,三温糖,★生パン粉,白玉団子,黒蜜	小松菜,大根,かぶ,人参,長葱,干し椎茸,ごぼう,こんにゃく	823 kcal 31.8 g 23.6 g
13 火	キムチチャーハン きゅうりと大根の華風和え わかめたまごスープ	○	豚肉,★むきえび,鶏肉,冷凍豆腐,★たまご,★牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,ごま油,★白すりごま,★白ごま,でんぶん	にんにく,生姜,玉葱,人参,白菜キムチ,長葱,きゅうり,大根,もやし	758 kcal 31.9 g 24.2 g
14 水	きんぴらチーズドッグ のりしおポテト ミネストローネ	○	鶏肉,★ピザチーズ,あおのり,大豆,★牛乳	★コッペパン,炒め油,三温糖,マヨネーズ,★白ごま,じゃがいも,揚げ油	人参,ごぼう,にんにく,セロリー,玉葱,トマト缶,トマトジュース,キャベツ	746 kcal 30.5 g 32.5 g
15 木	◇タコライス ◇もずくスープ ◇沖縄パインゼリー ◇郷土料理:沖縄県	○	豚ひき肉,大豆,もずく(塩抜き),冷凍豆腐,★たまご,粉寒天,★牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,でんぶん,★白ごま,砂糖	にんにく,セロリー,玉葱,トマト缶,キャベツ,人参,長葱,パインジュース,パイン缶	788 kcal 29.8 g 22.7 g
16 金	◇シーフードカレーライス 海藻サラダ ◇金曜日:カレーライスの日	○	★いか,★むきえび,ベビーホタテ,★ピザチーズ,★調理用牛乳,海藻ミックス,生わかめ,★牛乳	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,三温糖,赤さめ,★バター,米粉,油,★白ごま	玉葱,にんにく,生姜,人参,キャベツ,きゅうり,粒コーン	834 kcal 29.2 g 26.0 g
19 月	◇野菜ちゃんぽん麺 大豆とさつまいものかりんと揚げ ◇郷土料理:長崎県	○	豚肉,★いか,★むきえび,板なしかまぼこ,冷凍生揚げ,★うずら卵水煮,大豆,★牛乳	★中華めん,炒め油,でんぶん,ごま油,さつまいも,揚げ油,黒砂糖	にんにく,生姜,人参,玉葱,干し椎茸,たけのこ水煮,もやし,キャベツ,きくらげ,にら	820 kcal 39.2 g 26.0 g
20 火	◇板橋区産ねぎの塩豚丼 あさりのカリッとサラダ フルーツポンチ ◇板橋ふれあい農園会長 長葱	○	豚肉,あさりむきみ,★牛乳	米,米粒麦,炒め油,でんぶん,ごま油,★白ごま,揚げ油,油,三温糖,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,もやし,レモン,長葱,きゅうり,キャベツ,人参,★黄桃缶,パイン缶,みかん缶,★りんご缶	864 kcal 30.5 g 24.9 g
21 水	わかめごはん 小魚の南蛮漬け 焼き肉サラダ	○	炊き込みわかめ,メヒカリドレ(予定),豚肉,★牛乳	米,米粒麦,★白ごま,でんぶん,揚げ油,三温糖,炒め油,ごま油,油	長葱,玉葱,赤パプリカ,黄パプリカ,にんにく,きゅうり,小松菜,人参,キャベツ	778 kcal 32.4 g 28.4 g
22 木	五目うどん ◇肉まん風中華蒸しパン くだもの ◇ブックメニュー 「でんせつのきょだいあまんをはこべ」	○	豚肉,板なしかまぼこ,油揚げ,豚ひき肉,赤みそ,★牛乳	★うどん,油,★小麦粉,三温糖,炒め油,でんぶん,ごま油	人参,玉葱,干し椎茸,長葱,たけのこ水煮,みかん(予定)	764 kcal 31.0 g 24.4 g
23 金	麦ごはん ◇すき焼き風豆腐煮 野菜の辛子和え 焼きリンゴ ◇24日すき焼きの日	○	豚肉,焼き豆腐,★牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,ごま油,★バター,グラニュー糖	人参,玉葱,白菜,糸こんにゃく,小松菜,生姜,★りんご	735 kcal 27.9 g 21.8 g
26 月	麦ごはん 鮭の塩焼き 白菜の漬け物風 豚汁 ◇明治22年 最初の給食	○	鮭(予定),刻み昆布,豚肉,白みそ,赤みそ,冷凍豆腐,油揚げ,★牛乳	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも	白菜,人参,大根,ごぼう,こんにゃく,長葱	777 kcal 47.0 g 23.6 g
27 火	チキンライス ◇きのこのキッシュ ポテトクリームスープ ◇ブックメニュー 「西の魔女が死んだ」	○	鶏肉,★たまご,★調理用牛乳,ベーコン,★ピザチーズ,★牛乳	米,米粒麦,炒め油,★バター,★生クリーム,じゃがいも,油,米粉	にんにく,人参,玉葱,マッシュルーム,トマトピューレ,粒コーン,冷凍グリーンピース,えのきたけ,しめじ,干し椎茸,白菜	829 kcal 30.9 g 35.8 g
28 水	◇クロックムッシュ マセドアンサラダ ◇ポトフ ◇世界の料理 フランス	○	★調理用牛乳,ボークハム,★スライスチーズ,ウィンナー,★牛乳	★食パン,★小麦粉,★バター,じゃがいも,三温糖,油,炒め油	人参,きゅうり,粒コーン,にんにく,玉葱,キャベツ	812 kcal 33.6 g 35.8 g
29 木	ソフト麺 ミートソース キャベツのサラダ 鯨の竜田揚げ ミルクケーキ ◇校長先生の思い出給食	○	豚ひき肉,★ピザチーズ,くじら肉,★牛乳	★ソフト麺,炒め油,三温糖,★小麦粉,油,でんぶん,揚げ油	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム,トマト缶,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり	758 kcal 37.5 g 24.3 g
30 金	◇ソースカツ丼 ◇太平洋汁 くだもの ◇郷土料理:長野県	○	豚ロース,★たまご,鶏肉,★牛乳	米,米粒麦,★小麦粉,★ソフトパン粉,★生パン粉,揚げ油,三温糖,炒め油,里芋	キャベツ,人参,ごぼう,大根,こんにゃく,長葱,★りんご(予定)	921 kcal 31.8 g 29.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の納品や学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。

変更の際は、給食時間の放送などお知らせします。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月分平均	800	33
板橋区学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5