

# [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 吳汁 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	きんひらチーズドック のりしおボテト 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, ジャガイモ, 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, 海草ミックス, 生わかめ, ★牛乳	米, 米粒麦, 炒め油, ジャガイモ, 三温糖, 赤ざらめ, ★バター, 米粉油, ★白ごま	玉葱, にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, キュウリ, 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, メヒカリドレス(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, キュウリ, 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んまんをはこべ」	○	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, 烹き豆腐, ★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, ジャガイモ	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, ジャガイモ, 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, 冷凍グリンピース, えのきたけ, シメジ, 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, ポークハム, ★スライスチーズ, ウィンナー, ★牛乳	★食パン, ★小麦粉, ★バター, ジャガイモ, 三温糖, 油, 炒め油	人参, キュウリ, 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 ミルメークコーヒー ◊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でお知らせします。

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