

令和7年度 2月献立

板橋区立上板橋第二中学校

日	献立	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
2月	焼かないソース焼きそば みそポテト わかめスープ	○	豚肉,白ちくわ,あおのり,白みそ,鶏肉,冷凍豆腐,生わかめ,★たまご,★牛乳	★中華めん,ごま油,三温糖,じゃがいも,でんぷん,揚げ油,★白ごま	生姜,にんにく,玉葱,人参,干し椎茸,もやし,キャベツ,長葱	831 kcal 36.7 g 25.4 g
3火	◇いわしごはん ◇ひじきサラダ ◇鬼除け(おによけ)汁	○ <div>◇節分献立</div> <div>◇鉄分強化献立</div>	いわし,ひじき,白みそ,鶏肉,赤みそ,冷凍豆腐,大豆,★牛乳	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,三温糖,★白ごま,油,炒め油,里芋	生姜,きゅうり,人参,キャベツ,大根,えのきたけ,こんにゃく,小松菜,長葱	802 kcal 31.4 g 25.7 g
4水	ケバブサンド バジルドレッシングサラダ ハンガリアンシチュー	○	鶏肉,豚肉,★牛乳	★ショートニングパン,炒め油,マヨネーズ,でんぷん,オリーブ油,油,三温糖,じゃがいも,★小麦粉,★バター,★生クリーム	にんにく,玉葱,トマトピューレ,レモン汁,キャベツ,きゅうり,人参,トマト,バジル,黄ピーマン	877 kcal 33.9 g 46.0 g
5木	◇キンパ風まぜごはん ◇豆腐キムチチゲ くだもの	○ <div>◇世界の料理:韓国</div>	手巻きのり,豚肉,豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,★牛乳	米,米粒麦,ごま油,三温糖,★白ごま,炒め油,じゃがいも	にんにく,生姜,人参,たくあん,長葱,ほうれんそう,玉葱,えのきたけ,白菜,白菜キムチ,チンゲンサイ,にら,果物(柑橘系の予定)	881 kcal 37.8 g 33.1 g
6金	麦ごはん ◇チキンみそカツ ◇磯香(いそか)和え ◇根菜汁	○ <div>◇受験応援献立</div>	鶏もも肉,★たまご,八丁みそ,赤みそ,のり,★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,じゃがいも,でんぷん	キャベツ,小松菜,人参,大根,玉葱,れんこん,系こんにゃく,長葱	811 kcal 31.2 g 22.2 g
9月	メロンパン風トースト ◇チップスサラダ 鶏肉と豆のガーリックトマト煮	○ <div>◇ブックメニュー 「せかいで さいしょの ポテトチップス」</div>	★たまご,鶏肉,大豆,白いんげん,★牛乳	★食パン,★バター,グラニュー糖,★小麦粉,揚げ油,じゃがいも,油,三温糖,炒め油	明日葉,キャベツ,黄ピーマン,人参,玉葱,にんにく,トマトピューレ,ボイルトマト	781 kcal 30.9 g 32.8 g
10火	スタミナ丼 中華玉子スープ ミルクみかんゼリー	○	豚肉,生揚げ,鶏肉,★たまご,粉寒天,★調理用牛乳,★牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,でんぷん,★白ごま,ごま油,★生クリーム,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,もやし,人参,干し椎茸,★りんご,にら,長葱,みかん缶	871 kcal 36.2 g 30.8 g
12木	ひじきごはん 魚のみそマヨ焼き 豚汁	○	鶏ひき肉,ひじき,大豆,高野豆腐極小カット,油揚げ,ぶり(予定),赤みそ,豚肉,白みそ,冷凍豆腐,★牛乳	米,米粒麦,炒め油,三温糖,マヨネーズ,じゃがいも	人参,グリーンピース,パセリ,大根,ごぼう,こんにゃく,小松菜,長葱	882 kcal 49.4 g 33.6 g
13金	クリームペンネ ハム入りサラダ ガトーショコラ	○	ベーコン,白みそ,★むきえび,★調理用牛乳,ロースハム,★たまご,★牛乳	★ペンネマカロニ,オリーブ油,炒め油,製菓用米粉,油,★生クリーム,★バター,三温糖,★小麦粉,グラニュー糖,★ミルクチョコレート,粉砂糖	にんにく,玉葱,人参,しめじ,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,粒コーン	837 kcal 30.6 g 40.0 g
16月	コーンピラフ チーズオムレツ インディアンサラダ	○	ベーコン,鶏ひき肉,★たまご,★ピザチーズ,★調理用牛乳,大豆,白ちくわ,★牛乳	米,米粒麦,炒め油,★バター,じゃがいも,★生クリーム,でんぷん,揚げ油,油,三温糖	にんにく,人参,玉葱,粒コーン,赤パプリカ,黄パプリカ,ピーマン,きゅうり,キャベツ	862 kcal 34.0 g 35.1 g
17火	中華おこわ ししゃもの青のりフライ ワンタンスープ	○	豚肉,★むきえび,ししゃも,★たまご,冷凍豆腐,なると,★牛乳	米,もち米,炒め油,ごま油,★小麦粉,★ソフトパン粉,★生パン粉,揚げ油,★ウェーブワンタン	生姜,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,グリーンピース,にんにく,もやし,チンゲンサイ,長葱	778 kcal 43.4 g 24.1 g
18水	焼きカレーパン ツナドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	豚ひき肉,大豆,ツナ油漬,★ブレンヨーグルト,★牛乳	★ショートニングパン,炒め油,三温糖,★小麦粉,★ソフトパン粉,ごま油,油	にんにく,生姜,人参,玉葱,トマトピューレ,れんこん,大根,小松菜,みかん缶,黄桃缶,★りんご缶,パイ缶	821 kcal 29.3 g 32.1 g
19木	◇十和田(とわだ)バラ焼き丼 ◇せんべい汁 ◇りんご	○ <div>◇食育の日 郷土料理:青森県</div>	豚肉,鶏肉,★牛乳	米,米粒麦,炒め油,はちみつ,三温糖,でんぷん,★汁用かやくせんべい	玉葱,人参,キャベツ,★りんご(予定),にんにく,生姜,ごぼう,しめじ,白菜,長葱	821 kcal 30.7 g 19.5 g
20金	五目うどん ◇こんにゃく(合格)サラダ ◇キャラメル(決める!)ポテト	○ <div>◇受験応援献立</div>	油揚げ,鶏肉,なると,生わかめ,★調理用牛乳,★牛乳	★うどん,油,油揚げ,三温糖,炒め油,さつまいも,揚げ油,グラニュー糖,★バター,★生クリーム	人参,大根,干し椎茸,長葱,こんにゃく,キャベツ,きゅうり,玉葱	832 kcal 26.2 g 27.7 g
27金	麦ごはん 魚の香味(こうみ)ソースかけ チンゲンサイスープ	○	ぎんだら(予定),塩昆布,鶏肉,★牛乳	米,米粒麦,製菓用米粉,でんぷん,揚げ油,ごま油,三温糖,★白ごま,炒め油,じゃがいも	生姜,長葱,にんにく,人参,白菜,玉葱,えのきたけ,チンゲンサイ	806 kcal 34.1 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)
2月分平均	833	34.4
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5