

令和8年2月献立表

板橋区立赤塚第一中学校

日	曜日	こんだて	材料名			栄養量		
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
2	月	手作り肉まん キムチワンタンスープ フルーツ白玉、牛乳	強力粉、ラード、砂糖、ごま油、 ウェーブワンタン、練りごま、白玉 団子	豚ひき肉、鶏肉、豆腐、かまぼこ、 白みそ、赤みそ、豆乳、牛乳	干し椎茸、長葱、たけのこ水煮、生 姜、人参、白菜キムチ、白菜、えの きたけ、もやし、にら、チンゲンサイ、 りんご缶、パイン缶、みかん缶	761	33.7	24.7
3	火	節分 いわしごはん 小松菜の味噌汁 甘辛炒り大豆、牛乳	米、でんぶん、油、砂糖、白ごまじや がいも、練りごま	いわし、豆腐、白みそ、赤みそ、いり 大豆、牛乳	生姜、人参、長葱、大根、こんにゃく、 小松菜	763	32.2	23.1
4	水	世界の料理～イギリス～ ミルクパン、いちごジャム、オリー ブ、ジャガイモ、押麦	ミルクパン、いちごジャム、オリー ブ油、じゃがいも、押麦	鶏ひき肉、大豆ミート、豆乳、粉 チーズ、鶏肉、ひよこ豆、牛乳	にんにく、玉葱、人参、ポイルトマト、 トマトピューレ、セロリー、大根、 キャベツ	748	33.7	26.5
5	木	リクエスト給食・鉄強化献立 ジャージャー麺 大豆入り青のりポテト 牛乳	中華めん、油、練りごま、砂糖、じゃ がいも、でんぶん	鶏ひき肉、大豆ミート、赤みそ、大 豆、あおのり、牛乳	もやし、きゅうり、にんにく、生姜、人 参、玉葱、長葱、干し椎茸、たけのこ 水煮、にら	773	36.0	23.0
6	金	ごはん、ピリ辛ふりかけ 五目卵焼き のっぺ、牛乳	米、ごま油、白ごま、砂糖、油、里芋、 竹輪ふ	刻みのり、たまご、鶏ひき肉、ひじ き、鶏肉、かまぼこ、牛乳	にんにく、人参、干し椎茸、長葱、玉 葱、大根、こんにゃく、さやいんげ ん	762	30.0	21.5
9	月	リクエスト給食 ココア揚げパン ポトフ くだもの(みかん)、牛乳	ミルクパン、油、砂糖、じゃがいも	豚肉、ベーコン、ウィンナー、白い んげん、牛乳	にんにく、人参、玉葱、こんにゃく、 キャベツ、小松菜、みかん	794	29.5	32.2
10	火	福岡県の郷土料理 かしわめし にぎすのさらき揚げ かぼちゃの団子汁、牛乳	米、もち米、油、砂糖、白ごま、でん ぶん、小麦粉	鶏肉、油揚げ、にぎす、赤みそ、白 みそ、牛乳	生姜、ごぼう、人参、さやいんげん、 大根、干し椎茸、かぼちゃ、長葱	809	31.3	22.9
12	木	あぶたま丼 こんにゃくサラダ くだもの(せとか)、牛乳	米、砂糖、でんぶん、油	鶏肉、たまご、油揚げ、生わかめ、 牛乳	玉葱、人参、さやいんげん、ぶなし めじ、糸こんにゃく、キャベツ、粒 コーン缶、せとか	831	29.5	27.2
13	金	青森県の郷土料理 わかめごはん さばのにんにく味噌焼き せんべい汁、ジョア(マスカット)	米、白ごま、砂糖、油、かわらせん べい	炊き込みわかめ、さば、赤みそ、鶏 肉、油揚げ、ジョア	にんにく、こんにゃく、人参、ごぼう、 大根、しめじ、小松菜、長葱	779	32.1	18.1
16	月	リクエスト給食 ホットチリドック コーンポタージュ サイコロサラダ、牛乳	ミルクパン、バター、でんぶん、さつ まいも、砂糖、油	ウィンナー、豚ひき肉、大豆、鶏ひ き肉、大豆ミート、調理用牛乳、牛 乳	玉葱、人参、クリームコーン缶、粒 コーン缶、きゅうり	783	30.9	34.4
17	火	ごはん、魚のあずま煮 めかぶ入りかきたま汁 きゅうりと大根のピリ辛、牛乳	米、でんぶん、砂糖、白ごま、油、ご ま油	ふか、めかぶわかめ、かまぼこ、た まご、牛乳	にんにく、生姜、人参、玉葱、長葱、 小松菜、きゅうり、大根	764	32.2	22.3
18	水	リクエスト給食 ライス、チキンストロガノフ 海藻サラダ くだもの(りんご)、牛乳	米、油、小麦粉、バター、赤ざらめ、 生クリーム、白ごま、砂糖、ごま油	鶏肉、海藻ミックス、牛乳	にんにく、玉葱、マッシュルーム水 煮、トマトピューレ、キャベツ、人参、 粒コーン缶、りんご	789	23.9	23.6
19	木	ごはん、いかのかりん揚げ 肉豆腐 いそか和え、牛乳	米、でんぶん、小麦粉、油、砂糖	いか、鶏肉、冷凍豆腐、あおのり、 牛乳	生姜、玉葱、人参、チンゲンサイ、長 葱、にんにく、小松菜、キャベツ	833	38.5	24.7
20	金	受験生応援メニュー カうどん 抹茶ケーキ 牛乳	細うどん、油、もち、砂糖、小麦粉、バ ター、生クリーム、甘納豆	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、調理用牛 乳、たまご、牛乳	玉葱、かぶ、大根、長葱、小松菜、干 し椎茸、人参	814	31.7	30.7
26	木	焼き鳥丼 根菜のみそ汁 くだもの(いちご)、牛乳	米、砂糖、でんぶん、里芋	鶏肉、うずら卵水煮、かまぼこ、生 わかめ、白みそ、赤みそ、牛乳	生姜、長葱、玉葱、たけのこ水煮、 干し椎茸、人参、大根、ごぼう、えの きたけ、こんにゃく、いちご	797	31.2	21.1
27	金	ウィンナーコーンピラフ 白身魚のオニオンガーリックソース ミネストローネ、牛乳	米、油、バター、でんぶん、砂糖、じゃ がいも、シエルマカロニ	ウィンナー、すけそうだら、鶏肉、牛 乳	玉葱、人参、粒コーン缶、にんにく、 生姜、ポイルトマト、キャベツ	796	32.6	27.2

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。



区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2月平均	787	31.8
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5