

令和8年

1月分 献立表



板橋区立 高島第一中学校

Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Thursday 木	Friday 金
★ ★ ♪マークは「リクエストメニュー」です！ リクエストアンケート第1～3位メニューとリクエストの多かったメニューを12～3月の給食に取り入れます。お楽しみに！ ★ ★ 			8日 始業式 (給食はありません) 	9日 ♪ポークカレーライス フレンチサラダ ♪カルピスゼリー
12日 成人の日 	13日 もち入りきつねうどん ♪大学芋	14日 くろざとう 黒砂糖パン しろみぎかな 白身魚(メルルサ)のフライ オニオンガーリックソース レンズ豆のスープ	15日 しせん、どうぶ、どん 四川豆腐丼 ♪たまご 卵スープ ネーブル	16日 ごはん ♪のりの佃煮 あんかけ卵焼き たら汁
19日 えびチャーハン ♪ジャンボ餃子 ごま酢和え	20日 ＜板橋ふれあい農園会給食(長ねぎ)＞ いたばしさんなが い やま とりどん 板橋産長ねぎ入り焼き鳥丼 おかか和え ♪フルーツポンチ	21日 ペンネアラビアータ いか入り海藻サラダ ♪抹茶チーズケーキ デザートリクエスト第2位	22日 ゆかりごはん あかうお 赤魚のごまみそ焼き きのこけんちん汁	23日 グラタントースト ♪ミネストローネスープ おうとう かん 黄桃缶(ハーフ)
26日 ＜学校給食週間の行事食＞ ごもく 五目ごはん さけ しおや 鮭の塩焼き みそ汁	27日 ＜地産地消献立(東京都の食材)＞ ～TOKYO X(豚肉)・あしたば麺～ とうきょう えつくす やさい しおどん TOKYO Xと野菜のねぎ塩丼 あしたば麺入りすまし汁 りんご	28日 ＜揚げものの給食メニュー＞ ♪ガーリックトースト カレーシチュー ツナとわかめのサラダ	29日 しゃんはいや 上海焼きそば わかさぎのマリネ パイン缶(スライス) 8年給食なし(1/29～1/31スキー教室、2/1振替休業日)	30日 ＜鉄分強化献立＞ たにんどん 他人丼 みそ汁 だいず 大豆のかりんとう 鉄分強化献立 鉄強化キャラクター「鉄ちゃん」
全国学校給食週間 1/24～1/30				

※飲み物は、毎日牛乳です。 ※都合により、献立を変更する場合があります。



☆☆☆ 1/24～1/30は「全国学校給食週間」です ☆☆☆



日本の学校給食は、明治22年、山形県の小学校で貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したのが始まりとされています。当時の献立は「おにぎり、鮭の塩焼き、漬物」でした。1946年12月24日、戦争によって中断していた学校給食が再開し、この日を記念日としましたが、通常冬休みの期間であるため、1か月後の1月24日から1月30日が「全国学校給食週間」となりました。学校給食の大切さを知ってもらうために、全国で給食に関するさまざまな行事が行われています。1月26日は学校給食週間の行事食として「五目ごはん」と「鮭の塩焼き」を出します。板橋区では1971年、給食に米の使用が始まり、「五目ごはん」のメニューが給食に登場するようになりました。

♪マークは、リクエストアンケート第1～3位メニュー
リクエストの多かったメニューです。
お楽しみに！

令和8年 1月分献立表



板橋区立高島第一中学校

日	献立	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		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	
8 木	始業式（給食はありません） 				
9 金	♪ポークカレーライス フレンチサラダ ♪カルピスゼリー	牛乳 豚肉 ピザチーズ 調理用牛乳 粉寒天	米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 小麦粉 バター キャノーラ油 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 粒コーン缶	808 kcal 25.3 g 20.9 g
12 月	成人の日				
13 火	もち入りきつねうどん ♪大学芋	牛乳 ★油揚げ 鶏肉	丸もち スパゲッティ 砂糖 冷凍うどん 炒め油 さつまいも 揚げ油 水あめ 黒ごま	人参 白菜 干し椎茸 小松菜 長葱	801 kcal 25.6 g 21.7 g
14 水	黒砂糖パン 白身魚(メルルサ)のフライ オニオンガーリックソース レンズ豆のスープ	牛乳 メルルサ ★たまご レンズ豆 豚肉 ベーコン	黒砂糖パン ソフトパン粉 揚げ油 炒め油 砂糖 油 じゃがいも	玉葱 にんにく パセリ 人参 ポイルトマト トマトピューレ 小松菜	755 kcal 36.6 g 25.4 g
15 木	四川豆腐丼 ♪卵スープ ネーブル	牛乳 ★冷凍豆腐 豚肉 ★大豆ミート ベーコン ★たまご	米 押麦 炒め油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 人参 小松菜 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 ネーブル	759 kcal 30.8 g 20.4 g
16 金	ごはん ♪のりの佃煮 あんかけ卵焼き たら汁	牛乳 のり 鶏ひき肉 ★たまご たら ★生揚げ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも 油 でんぷん 米粉 揚げ油	玉葱 人参 白菜 長葱 小松菜	756 kcal 31.6 g 22.8 g
19 月	えびチャーハン ♪ジャンボ餃子 ごま酢和え	牛乳 ★むきえび 焼き豚 豚肉 豚ひき肉	米 米粒麦 油 炒め油 ごま油 白ごま 餃子の皮 でんぷん 小麦粉 揚げ油 練りごま 砂糖	人参 玉葱 長葱 キャベツ なら にんにく 生姜 白菜 ★もやし 小松菜	759 kcal 28.5 g 25.9 g
20 火	＜板橋ふれあい農園会給食（長ねぎ）＞ 板橋産長ねぎ入り 焼き鳥丼 おかか和え ♪フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ★うすら卵水煮 ソフト削り	米 米粒麦 炒め油 砂糖 白ごま	生姜 長葱 白菜 ★もやし 人参 小松菜 ★バイン缶 黄桃缶 みかん缶	796 kcal 29.9 g 22.9 g
21 水	ペンネアラビアータ いか入り海藻サラダ ♪抹茶チーズケーキ	牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン ★いか 海藻ミックス クリームチーズ ★たまご	ペンネマカロニ オリーブ油 炒め油 砂糖 油 白ごま 薄力粉 生クリーム	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 ピーマン ポイルトマト きゅうり 人参 キャベツ レモン	761 kcal 32.1 g 35.0 g
22 木	ゆかりごはん 赤魚のごまみそ焼き きのこけんちん汁	牛乳 赤魚 白みそ(辛) 豚肉 ★豆腐	米 米粒麦 白ごま 砂糖 練りごま 油 ごま油	ゆかり こんにゃく 大根 人参 えのきだけ 生しいたけ しめじ 長葱 小松菜	766 kcal 35.1 g 24.0 g
23 金	グラタントースト ♪ミネストローネスープ 黄桃缶（ハーフ）	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ピザチーズ ベーコン 白いんげん	食パン 炒め油 小麦粉 キャノーラ油 バター じゃがいも シェルマカロニ	玉葱 マッシュルーム水煮 パセリ 人参 キャベツ ポイルトマト 黄桃缶	755 kcal 30.4 g 29.7 g
26 月	＜学校給食週間の行事食＞ 五目ごはん 鮭の塩焼き みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき ★油揚げ 塩鮭 ★豆腐 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 米粒麦 炒め油 ごま油 白ごま 砂糖 じゃがいも	人参 ごぼう たけのこ水煮 糸こんにゃく 干し椎茸 大根 白菜 長葱 小松菜	763 kcal 33.9 g 24.2 g
27 火	＜地産地消献立＞ ～東京都の食材 TOKYO X(豚肉)・あしたば～ TOKYO Xと野菜のねぎ塩丼 あしたば麺入りすまし汁 りんご	牛乳 豚肉 ★豆腐	米 米粒麦 ごま油 炒め油 白ごま でんぷん あしたばうどん	玉葱 人参 キャベツ ★もやし 長葱 にんにく 生姜 大根 小松菜 ★りんご	756 kcal 28.3 g 19.9 g
28 水	＜懐かしの給食メニュー＞ ♪ガーリックトースト カレーシチュー ツナとわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 粉チーズ 生わかめ ツナ油漬	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 生クリーム 砂糖 白ごま	にんにく パセリ 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ 粒コーン缶	757 kcal 27.0 g 38.0 g
29 木	上海焼きそば わかさぎのマリネ バイン缶（スライス）	牛乳 豚肉 ★いか ★わかさぎ	蒸し中華めん 油 炒め油 小麦粉 揚げ油 砂糖	生姜 にんにく 玉葱 人参 なら 干し椎茸 ★もやし たけのこ水煮 キャベツ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ★バイン缶	756 kcal 36.1 g 28.9 g
30 金	＜鉄分強化献立＞ 他人丼 みそ汁 大豆のかりんとう【鉄分強化献立】	牛乳 豚肉 ★たまご ★豆腐 生わかめ 白みそ(辛) 赤みそ(辛) ★大豆 ★きな粉	米 米粒麦 炒め油 砂糖 でんぷん 揚げ油 黒砂糖	玉葱 人参 たけのこ水煮 万能ねぎ えのきだけ 長葱 小松菜	836 kcal 37.4 g 26.9 g

※飲み物は、毎日牛乳です。

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※アレルギー対応食品★

毎月19日は食育の日です。



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月平均	772	31.2
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4

