

令和8年

2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
2日	3日	4日	5日 B時程	6日
ごはん くき つくだに 茎わかめの佃煮 ♪ ししゃもの南蛮漬け じろ さつま汁 8年振替休業日	<節分の日の行事食> わかめ入り節分ごはん い せつぶん いわしの蒲焼き かばや みそ汁 しる	セサミトースト ポークビーンズ いろど 彩りサラダ	まーぼー 豆腐 どん 麻婆豆腐丼 さいころサラダ デコボン	きのこと鶏肉の とりにく スパゲッティ こまつなサラダ ♪アップルパイ
9日	10日	11日	12日 B時程	13日
カレーピラフ チーズオムレツ はくさい 白菜スープ ♪フルーツサイダーゼリー	いなり寿司風混ぜごはん ずし ふうま めばるのねぎ味噌焼き みそ や かきたま汁 じろ 7年校外学習 9年給食なし(受験関係)	建国記念の日	<埼玉県郷土料理> 菜めし ゼリーフライ かぶのみそ汁 しる みかん	♪エクレアパン ポトフ カリカリじゃこサラダ
16日	17日	18日	19日	20日
主食リクエスト第1位 ♪キムチチャーハン はるさめ ♪春雨サラダ とうにゅう ♪豆乳プリン	かんさいふう 関西風かけわかめうどん ♪いももち もやしのごまあえ	<鉄分強化献立> ♪セルフ照り焼きチキン て や バーガー あさりチャウダー 【鉄分強化献立】 はるみ 鉄強化キャラクター「鉄ちゃん」	ごはん ひじきふりかけ カレイの香り焼き かお や ♪豚汁 とんじる	<9年生応援メニュー> ♪ジョア(ストロベリー) ♪カツ(勝つ)カレーライス キャベツとコーンのサラダ かん パイン缶(スライス)
23日	24日	25日	26日	27日
天皇誕生日	学年末考査1日目 (給食はありません)	学年末考査1日目 (給食はありません)	学年末考査3日目 (給食はあります) <長崎県郷土料理> ながさき 長崎ちゃんぽん てづく にく 手作り肉まん	さけちゃんづ 鮭茶漬け にく 肉じゃが いよかん

※飲み物は、毎日牛乳です。 ※2/20はジョア(ストロベリー)

※都合により、献立を変更する場合があります。

♪マークは「リクエストメニュー」です!



♪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 2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	
2月	麦ごはん 莼わかめの佃煮 ♪ししゃもの南蛮漬け さつま汁	牛乳 莼わかめ ソフト削り ★ししゃも 鶏肉 ★油揚げ 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米 押麦 白ごま 砂糖 でんぷん 揚げ油 炒め油 さつまいも	長葱 人参 小松菜 大根 こんにゃく	795 kcal 32.0 g 23.5 g
3火	＜節分の日の行事食＞ わかめ入り節分ごはん いわしの蒲焼き みそ汁	牛乳 ★大豆 炊き込みわかめ いわし開き 鶏肉 ★豆腐 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米 米粒麦 揚げ油 小麦粉 でんぷん 三温糖 白ごま	生姜 ごぼう 人参 大根 玉葱 えのきだけ 小松菜	783 kcal 33.8 g 25.4 g
4水	セサミトースト ポークビーンズ 彩りサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン ★大豆	食パン バター グラニュー糖 白ごま 練りごま 油 じゃがいも 赤ざらめ オリーブ油 砂糖	セロリー 玉葱 人参 ホイルトマト トマトピューレ キャベツ ブロッコリー 粒コーン缶	764 kcal 34.6 g 35.1 g
5木	麻婆豆腐丼 さいころサラダ デコボン	牛乳 ★冷凍豆腐 豚ひき肉 ★大豆ミート 赤みそ(辛)	米 米粒麦 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも さつまいも 油	にんにく 生姜 人参 長葱 たら 干し椎茸 だけのご水煮 きゅうり 粒コーン缶 デコボン	779 kcal 27.1 g 20.1 g
6金	きのこ鶏肉のスパゲッティ こまつなサラダ ♪アップルパイ	牛乳 鶏肉 刻みのり ツナ油漬	スパゲッティ 油 ごま油 パイ皮(卵不使用) グラニュー糖	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム水煮 しめじ えのきだけ ピーマン キャベツ 小松菜 ★もやし レモン ★りんご	783 kcal 30.1 g 31.8 g
9月	カレーピラフ チーズオムレツ 白菜スープ ♪フルーツサイダーゼリー	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 ★たまご ピザチーズ 調理用牛乳 粉寒天	米 米粒麦 バター 炒め油 生クリーム 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム水煮 パセリ にんにく 白菜 粒コーン缶 小松菜 ★パイン缶 みかん缶	776 kcal 31.3 g 28.7 g
10火	いなり寿司風混ぜごはん めばるのねぎ味噌焼き かきたま汁	牛乳 ★油揚げ ひじき めばる 白みそ(辛) 鶏肉 ★豆腐 ★たまご	米 米粒麦 砂糖 白ごま ごま油 でんぷん	人参 干し椎茸 生姜 長葱 玉葱 小松菜	791 kcal 37.1 g 27.6 g
11水	建国記念の日				
12木	＜埼玉県の郷土料理＞ 菜めし ゼリーフライ かぶのみそ汁 みかん	牛乳 ★おから ★たまご 鶏肉 ★油揚げ 生わかめ ★豆腐 白みそ(辛) 赤みそ(辛)	米 米粒麦 ごま油 白ごま じゃがいも 炒め油 小麦粉 揚げ油	小松菜 人参 玉葱 長葱 かぶ かぶ(葉) 水菜 みかん	799 kcal 25.7 g 26.5 g 26.5 g
13金	♪エクレアパン ポトフ カリカリじゃこサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン ちりめんじゃこ	ショートニングパン ★3チンク(チルド肉使用) じゃがいも 炒め油 ごま油 三温糖 白ごま	人参 玉葱 キャベツ セロリー さやいんげん きゅうり 小松菜	758 kcal 30.7 g 32.4 g
16月	♪キムチチャーハン ♪春雨サラダ ♪豆乳プリン	牛乳 豚ばら肉 ★たまご ★豆腐	米 米粒麦 三温糖 炒め油 ごま油 白ごま ★緑豆春雨(乾) 生クリーム 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 長葱 ★白菜キムチ(特選・種実抜) 含む ピーマン きゅうり キャベツ 人参 粒コーン缶	849 kcal 25.5 g 32.5 g
17火	関西風かけわかめうどん ♪いもち もやしのごまあえ	牛乳 生わかめ 豚肉 ★油揚げ 筈かまぼこ	冷凍うどん 砂糖 じゃがいも でんぷん バター 揚げ油 練りごま 白すりごま	人参 小松菜 長葱 白菜 干し椎茸 ★もやし	761 kcal 30.4 g 23.9 g
18水	＜鉄分強化献立＞ ♪セルフ照り焼きチキンバーガー あさりチャウダー【鉄分強化献立】 はるみ	牛乳 鶏肉 ベーコン あさりむきみ 調理用牛乳	ショートニングパン 白ごま 三温糖 でんぷん 油 じゃがいも 生クリーム 小麦粉 バター	にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 粒コーン缶 マッシュルーム水煮 パセリ はるみ	768 kcal 33.1 g 34.5 g
19木	ごはん ひじきふりかけ カレイの香り焼き ♪豚汁	牛乳 ひじき ソフト削り カレイ 豚ばら肉 ★油揚げ 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米 米粒麦 白ごま 油 砂糖 ごま油 炒め油 じゃがいも	生姜 にんにく 長葱 人参 大根 ごぼう 小松菜	795 kcal 34.7 g 27.1 g
20金	＜9年生応援メニュー＞ ♪ジョア(ストロベリー) ♪カツ(勝つ)カレーライス キャベツとコーンのサラダ パイン缶(スライス)	ジョア(ストロベリー) 鶏肉 豚肉 ★たまご	米 米粒麦 炒め油 じゃがいも 米粉 油 はちみつ 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 揚げ油 オリーブ油 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉葱 トマトペースト キャベツ 粒コーン缶 ★パイン缶	854 kcal 25.5 g 24.9 g 24.9 g
23月	天皇誕生日				
24火	学年末考査(給食はありません)				
25水	学年末考査(給食はありません)				
26木	＜長崎県の郷土料理＞ 長崎ちゃんぽん 手作り肉まん	牛乳 豚肉 ★いか ★むきえび かまぼこ 調理用牛乳 ★豆腐 豚ひき肉	蒸し中華めん ごま油 白ごま 油 小麦粉 強力粉 ラード 砂糖 でんぷん	にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ★もやし 長葱 小松菜 干し椎茸 だけのご水煮	825 kcal 36.2 g 19.9 g
27金	鮭茶漬 肉じゃが いよかん	牛乳 塩ざけ 豚肉	米 押麦 白ごま 炒め油 じゃがいも 三温糖	水菜 系こんにゃく 人参 玉葱 さやいんげん いよかん	755 kcal 29.4 g 17.1 g

※飲み物は、毎日牛乳です。 ※2/20はジョア(ストロベリー)

※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)
2月平均	790	31.1
板橋区学校給食摂取基準	772~888	25.1~44.4

