



令和8年1月献立表

板橋区立高島第二中学校

日 曜 日	こ ん だ て	材 料 名			栄 養 量				
		主に体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	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)	炭水化物(g)	
8	木	始業式							
9	金	玄米ごはん、のりの佃煮 さわらのごま味噌焼き ■のっつい汁(豆腐)、みかん、牛乳	刻みのり,さわら,白みそ 鶏肉,■豆腐,牛乳	ロウカット玄米,白ごま 学校給食用米,砂糖 キャノラ油,里芋,でんぶん	大根,人参,こんにゃく 長葱,小松菜,みかん	796	33.3	22.0	115
12	月	成人の日							
13	火	きんぴらご飯 ●鶏ひき肉入り卵焼き(鶏卵) ツナ入り野菜サラダゴマソース、牛乳	豚ひき肉,鶏ひき肉 ●たまご,ツナ油漬 牛乳	学校給食用米,もち米 ごま油,砂糖,白ごま キャノラ油,三温糖,練ごま	人参,ごぼう,干椎茸 さやいんげん,玉葱 葉ねぎ,キャベツ ブロッコリー,粒コーン	784	33.2	30.1	98
14	水	黒糖パン、ポテトグラタン シーフードサラダ(むきえび) りんご、牛乳	鶏肉,調理用牛乳 粉チーズ,むきえび 生わかめ,牛乳	黒砂糖パン,キャノラ油 じゃが芋,薄力粉,バター パン粉,砂糖,ごま油	玉葱,人参,ブロッコリー マッシュルーム,パセリ きゅうり,キャベツ,レモン りんご	775	30.8	32.8	103
15	木	●親子丼(鶏卵)、野菜のごまあえ ◆メヒカリの辛子揚げ(メヒカリ)、牛乳	鶏肉,なると,●たまご ◆メヒカリ,牛乳	学校給食用米,米粒麦 砂糖,でんぶん,キャノラ油 白ごま,練りごま	玉葱,こんにゃく,干椎茸 グリンピース,ニンニク,小松菜 人参,キャベツ,もやし	820	37.0	28.2	104
16	金	キムチチャーハン じゃが芋とツナのカレーチーズ焼き ■わかめと豆腐のスープ(豆腐)、牛乳	豚肉,ツナ油漬,チーズ 生わかめ,■豆腐,牛乳	学校給食用米,ごま油 キャノラ油,白ごま,じゃが芋 マヨネーズ,でんぶん	玉葱,人参,ピーマン 白菜キムチ,えのきたけ	749	27.3	29.2	98
17	土	土曜授業 給食なし							
19	月	■麻婆豆腐丼(豆腐) 切干大根のナムル スイートポテト、牛乳	■豆腐,豚ひき肉,牛乳 赤みそ,八丁みそ,昆布 調理用牛乳	学校給食用米,米粒麦 キャノラ油,砂糖,ごま油 澱粉,さつまいも,バター	にんにく,生姜,人参,長葱 にら,干椎茸,タケノコ水煮 切干大根,もやし,小松菜	839	28.7	25.8	126
20	火	●板橋産長葱入りカレーうどん(ウズラ卵) ■黒こしょうビーンズポテト(大豆) オレンジゼリー、牛乳 【板橋ふれあい農園会の長葱使用】 【◆鉄分強化献立】	鶏肉,●うずら卵,■大豆 かまぼこ,アガ,牛乳	うどん,キャノラ油,砂糖 でんぶん,じゃがいも	玉葱,人参,小松菜,長葱 オレンジジュース みかん缶	800	31.4	29.2	114
21	水	●◆ビスキューイパン(鶏卵、アーモンド) 野菜のクリーム煮、りんご、牛乳	●たまご,鶏肉,牛乳 調理用牛乳,チーズ	ミルクパン,バター,砂糖 じゃが芋,◆アーモンド 薄力粉,キャノラ油,生クリーム	人参,玉葱,マッシュルーム ブロッコリー グリンピース,りんご	869	32.1	39.6	109
22	木	麦ごはん、ひじきふりかけ 鯖の韓国風焼き、■豚汁(油揚げ、豆腐) みかん、牛乳 【9年生 私立推薦入試始】	ひじき,花かつお,さば 豚肉,■油揚げ,■豆腐 赤白みそ,牛乳	学校給食用米,米粒麦 白ごま,三温糖,砂糖 ごま油,キャノラ油	にんにく,生姜,長葱 人参,大根,こんにゃく 小松菜,みかん	824	35.1	27.7	109
23	金	ソースカツ丼、野菜のごまあえ ■けんちん汁(豆腐、油揚げ)、ジョア 【9年生への受験応援メニュー】	豚肩ロース,■豆腐 ■油揚げ,ジョア	学校給食用米,米粒麦 薄力粉,パン粉,キャノラ油 白練ごま,砂糖,ごま油 じゃがいも	ほうれんそう,こんにゃく キャベツ,人参,大根,長葱	846	29.3	23.7	128
26	月	五目おこわ、鮭の西京焼き もやしと小松菜のナムル、みかん、牛乳 【9年生 都立推薦入試①】	鶏肉,鮭,白みそ,牛乳	学校給食用米,もち米 ごま油,砂糖,白ごま	人参,たけのこ水煮,生姜 干椎茸,もやし,小松菜 みかん	803	37.1	26.6	104
27	火	ジャージャン麺、大学芋、牛乳 【9年生 都立推薦入試②】	豚ひき肉,ひよこ豆 赤みそ,八丁みそ,牛乳	中華めん,ごま油,砂糖 キャノラ油,練ごま,黒ごま さつまいも,水あめ	にんにく,生姜,玉葱 人参,たけのこ水煮 干椎茸,もやし,きゅうり 粒コーン	834	29.7	26.6	129
28	水	■チリビーンズライス(大豆) さいころサラダ、りんご、牛乳	豚ひき肉,■大豆,牛乳	学校給食用米,米粒麦 キャノラ油,砂糖,じゃが芋	ニンニク,生姜,セロリ,玉葱 人参,マッシュルーム,胡瓜 トマトピューレ,粒コーン りんご	828	29.4	25.7	130
29	木	しらす入りガーリックライス ●じゃが芋とチーズのオムレツ(鶏卵) 春雨ソテー、牛乳	ベーコン,しらす干し ●たまご,鶏ひき肉 チーズ,豚肉,牛乳	学校給食用米,バター キャノラ油,じゃがいも 緑豆春雨,ごま油	にんにく,玉葱,生姜,にら キャベツ,人参,もやし 粒コーン,きくらげ	802	31.6	27.8	108
30	金	■きなこ揚げパン(きなこ) ●肉団子とウェーブワンタンのスープ(鶏卵) フルーツミルクゼリー、牛乳	■きなこ粉,豚ひき肉 鶏ひき肉,●たまご アガ,調理用牛乳,牛乳	ミルクパン,ごま油,砂糖 キャノラ油,でんぶん ウェーブワンタン	長葱,生姜,人参,もやし 白菜,にら,みかん缶 パイン缶	817	29.9	39.0	94

※学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

◆…エビカニイカタコアサリ ◆…魚卵を含む小魚類 ■…大豆・大豆製品 ♦…ナツツ類

●…鶏卵・うずら卵 ▲…やまいも ♪…なすび を含みます。

◆鉄分強化献立

下線を引いてあるものは、リクエスト給食アンケートで上位に入った献立です。



区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	812	31.5
板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5