



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 ■のっぺい汁(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 キャノ油、里芋、でんぷん	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、でんぷん、キャノ油 白ごま、練りごま	玉葱、こんにゃく、干椎茸 グリーンピース、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 キャノ油、白ごま、じゃが芋 マヨネーズ、でんぷん	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 キャノ油、砂糖、ごま油 澱粉、さつま芋、バター	にんにく、生姜、人参、長葱 にら、干椎茸、タノコ水煮 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、アガー、牛乳	うどん、キャノ油、砂糖 でんぷん、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 グリーンピース、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、野菜のごま和え ■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 キャノ油、練ごま、黒ごま さつま芋、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のスープ(鶏卵) フルーツミルクゼリー、牛乳	■きな粉、豚ひき肉 鶏ひき肉、●たまご アガー、調理用牛乳、牛乳	ミルクパン、ごま油、砂糖 キャノ油、でんぷん ウェーブワントン	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・タコ・アサリ 🍷…魚卵を含む小魚類 ■…大豆・大豆製品 ◆…ナッツ類

●…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