



令和8年2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) |
| 2 | 月 | ■●あぶたま丼(油揚げ、鶏卵) みぞれ汁、みかん、牛乳 【7年生スキー教室1日目 都推合格発表】 | 鶏肉、■油揚げ、豚肉 ●たまご、牛乳 | 学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、キャノラ油 | 玉葱、エリンギ、ごぼう コンヤク、人参、長葱、なめこ 小松菜、大根、みかん | 781 | 31.4 | 24.9 | 110 |
| 3 | 火 | いわしの蒲焼き丼、根菜の利休汁 ■のり塩ビーンズ(大豆)、牛乳 【7年生スキー教室2日目】 | いわし、豚肉、白みそ ■大豆、あおさ、牛乳 | 学校給食用米、米粒麦 でんぷん、キャノラ油 赤ざらめ、練りごま | 生姜、人参、大根、小松菜 糸こんにゃく | 838 | 33.0 | 25.7 | 118 |
| 4 | 水 | ●フレンチトースト(鶏卵)、牛乳 ■鶏肉と大豆のトマト煮(大豆)、りんご 【7年生スキー教室3日目】 | 調理用牛乳、●たまご 鶏肉、■大豆、牛乳 | 食パン、砂糖、バター キャノラ油、じゃがいも | にんにく、セロリ、人参 玉葱、ポイルトマト、りんご | 780 | 34.2 | 32.5 | 102 |
| 5 | 木 | 麦ごはん、もやしのナムル ■生揚げとキャベツの中華煮(生揚げ) 牛乳 | 豚肉、赤みそ、■生揚げ 牛乳 | 学校給食用米、米粒麦 キャノラ油、砂糖、でんぷん 白ごま、三温糖、ごま油 | にんにく、生姜、人参、長葱 たけのこ、干椎茸、もやし キャベツ、チンゲンサイ | 784 | 31.4 | 24.7 | 110 |
| 6 | 金 | ■●味噌煮込み風 かけうどん(油揚げ、うずら卵) もちもちじゃがいも、牛乳 | 豚肉、■油揚げ、牛乳 かまぼこ、●うずら卵 赤白みそ、八丁みそ 調理用牛乳、粉チーズ | うどん、キャノラ油 じゃがいも、でんぷん | 人参、大根、小松菜、長葱 干し椎茸、みかん | 785 | 30.5 | 33.2 | 99 |
| 9 | 月 | ■大豆のドライカレー(大豆) じゃが芋のサラダマスタード風味 りんご、牛乳 | 豚ひき肉、■大豆 ベーコン、牛乳 | 学校給食用米、米粒麦 バター、キャノラ油、砂糖 じゃがいも | にんにく、生姜、セロリ 玉葱、人参、ポイルトマト マッシュルーム、レーズン、りんご | 848 | 27.8 | 27.2 | 133 |
| 10 | 火 | チキンライス、魚のコーンフレーク焼き キャベツとひよこ豆のスープ、牛乳 【9年生 私立一般入試】 | 鶏肉、ホキ、粉チーズ 豚肉、ひよこ豆、牛乳 | 学校給食用米、バター キャノラ油、マヨネーズ、パン粉 コーンフレーク | トマトピューレ、ニンニク、セロリ、人参 玉葱、マッシュルーム、キャベツ グリーンピース、ぶなしめじ | 815 | 34.2 | 31.5 | 100 |
| 11 | 水 | 建国記念の日 | | | | | | | |
| 12 | 木 | 麦ごはん、のりの佃煮 かつおの甘辛揚げ ■豚汁(油揚げ、豆腐)、牛乳 | のり、かつお、豚肉、牛乳 ■油揚げ、■豆腐 赤白みそ | 学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、薄力粉 キャノラ油、白ごま、じゃが芋 | 生姜、人参、長葱、大根 こんにゃく、小松菜 | 792 | 37.4 | 20.3 | 115 |
| 13 | 金 | スパゲティナポリタン わかめとひよこ豆のサラダ バナナブラウニー、牛乳 | 豚肉、生わかめ、牛乳 ひよこ豆、調理用牛乳 | スパゲティ、バター キャノラ油、砂糖、ごま油 薄力粉 | にんにく、玉葱、人参 マッシュルーム、ピーマン、コン トマトピューレ、キャベツ、バナナ | 762 | 30.0 | 27.6 | 109 |
| 16 | 月 | 味噌ラーメン、●うずら卵のしょうゆ煮 ■白玉フルーツポンチ(豆腐)、牛乳 | 豚肉、赤みそ、●うずら卵 ■絹ごし豆腐、牛乳 | 中華めん、ごま油、砂糖 キャノラ油、練りごま 白玉粉 | ニンニク、生姜、玉葱、人参 キャベツ、もやし、にら、コン パイン缶、ミカン缶、黄桃缶 | 834 | 32.9 | 24.8 | 129 |
| 17 | 火 | わかめご飯、魚の南部焼き ■生揚げの五目煮(生揚げ)、牛乳 【鉄分強化献立】 | 炊き込みわかめ、さば ■生揚げ、豚肉、牛乳 | 学校給食用米、米粒麦 白黒ごま、三温糖 ごま油、でんぷん | 生姜、人参、玉葱、たけのこ 水煮、干し椎茸、小松菜 | 868 | 39.0 | 31.3 | 110 |
| 18 | 水 | 焼カレーパン、春雨ソテー フルーツヨーグルト、牛乳 | 豚ひき肉、鶏肉、ヨーグルト 牛乳 | マーガリンパン、薄力粉 じゃが芋、キャノラ油、春雨 パン粉、ごま油 | ニンニク、人参、玉葱、レーズン 生姜、キャベツ、もやし、にら コン、木耳、ミカン缶、パイン缶 | 740 | 28.5 | 29.8 | 99 |
| 19 | 木 | 味噌カツごはん、野菜の辛子じょうゆあえ ■もずくの味噌汁(油揚げ、豆腐)、ジョア 【9年生への受験応援メニュー】 | 豚肉、赤みそ、■油揚げ もずく、■絹ごし豆腐 赤白みそ | 学校給食用米、米粒麦 薄力粉、パン粉、砂糖 キャノラ油 | キャベツ、人参、小松菜 玉葱、えのきたけ | 800 | 29.8 | 21.6 | 121 |
| 20 | 金 | パプリカライスのチキンクリームかけ いかとわかめのサラダ(いか) オープンポテト、牛乳 | 鶏肉、調理用牛乳 生わかめ、いか、牛乳 | 学校給食用米、バター キャノラ油、薄力粉 生クリーム、砂糖、ごま油 じゃがいも | 人参、玉葱、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ | 836 | 28.8 | 28.1 | 122 |
| 23 | 月 | 天皇誕生日 | | | | | | | |
| 24 | 火 | 学年末考査1日目 給食なし | | | | | | | |
| 25 | 水 | 麦ごはん、やみつきふりかけ、肉じゃが ●鶏ひき肉入り卵焼き(鶏卵)、牛乳 【学年末考査2日目 給食時間12時25分】 | 刻みのり、鶏ひき肉 ●たまご、豚肉、牛乳 | 学校給食用米、米粒麦 ごま油、白ごま、砂糖 キャノラ油、じゃがいも | ニンニク、玉葱、葉ねぎ、人参 こんにゃく、干し椎茸 さやいんげん | 831 | 35.3 | 25.1 | 122 |
| 26 | 木 | 五目おこわ、ししやもフライ(ししやも) ■●かきたま汁(豆腐、鶏卵)、牛乳 | 鶏肉、ししやも ■豆腐、生わかめ ●たまご、牛乳 | 学校給食用米、もち米 ごま油、薄力粉、パン粉 キャノラ油、でんぷん | 人参、たけのこ水煮 生姜、干椎茸、小松菜 長葱 | 812 | 38.8 | 30.4 | 98 |
| 27 | 金 | あしたばパン、ポテトグラタン えびとわかめのサラダ(えび)、牛乳 | 鶏肉、調理用牛乳 粉チーズ、むきえび 生わかめ、牛乳 | あしたばパン、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、マッシュルーム パセリ、きゅうり、キャベツ ブロッコリー、レモン汁 | 738 | 31.7 | 33.9 | 98 |

※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給食です。

| 区分 | エネルギー(kcal) | たん白質(g) |
|---------|-------------|-----------|
| 月平均 | 804 | 32.6 |
| 板橋区摂取基準 | 772～888 | 26.9～41.5 |