



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-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, でんぶん, キャノラ油	玉葱, エリンギ, ごぼう コンニャク, 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-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 でんぶん, 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-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, ジャガイモ	にんにく, セロリー, 人参 玉葱, ポイントマトリんご	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, でんぶん 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, でんぶん	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風味 りんご、牛乳	豚ひき肉, ■大豆 ペーパー, 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, セロリー 玉葱, 人参, ポイントマト 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	トマトピュレ, ニンニク, セロリー, 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, でんぶん, 薄力粉 キャノラ油, 白ごま, ジャガイモ	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	スパゲッティ, 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, コーン トマトピュレ, 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, コーン 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, でんぶん	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 コーン, 木耳, ミカン缶, バイン缶	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) オーブンポテト、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、◆ししゃもフライ(ししゃも) ■●かきたま汁(豆腐、鶏卵)、牛乳	鶏肉, ◆ししゃも ■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, でんぶん	人参, たけのこ水煮 生姜, 干し椎茸, 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