



令和8年3月献立表

板橋区立高島第二中学校

日	曜日	こ ン 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	かけカレーうどん ■のり塩ビーンズポテト(大豆)、牛乳	鶏肉,かまぼこ,■大豆 あおさ,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	759	28.5	30.4	103
3	火	わかめご飯 ■和風ハンバーグおろしソース(大豆) ■具だくさん味噌汁(油揚げ、豆腐)、牛乳 【鉄分強化献立】	炊込わかめ,豚ひき肉 ■大豆,鶏肉,■油揚げ ■豆腐,牛乳,赤白みそ	学校給食用米,米粒麦 白ごま,キャノ油,パン粉 砂糖	玉葱,大根,葉ねぎ,人参 長葱,こんにゃく,小松菜	831	36.6	27.8	111
4	水	とれたて村ごぼうのきんぴらご飯 魚の西京焼き、もやしと小松菜のナムル りんごフルーツゼリー、牛乳 【トク村給食の日 鹿児島県産ごぼう】	鶏ひき肉,むつ又は鮭 白みそ,アガー,牛乳	学校給食用米,もち米 ごま油,砂糖,白ごま 三温糖	人参,ごぼう,干し椎茸 さやいんげん,もやし 小松菜,生姜,りんごジュース パイン缶,みかん缶	796	33.6	24.1	110
5	木	●親子丼(鶏卵)、野菜のごま和え ●小魚(メヒカリ)の辛子揚げ、牛乳	鶏肉,なると,●たまご ●小魚(メヒカリ),牛乳	学校給食用米,米粒麦 砂糖,でんぷん,白ごま キャノ油,練りごま	玉葱,こんにゃく,干椎茸 グリピース,ニンニク,小松菜 人参,キャベツ,もやし	820	37.0	28.2	104
6	金	■●きな粉豆乳トースト(豆乳、きな粉、鶏卵) キャベツのクリームスープ、りんご、牛乳 【合唱祭】	■豆乳,きな粉,●たまご 鶏肉,ベーコン,牛乳 調理用牛乳	食パン,砂糖,バター キャノ油,じゃがいも 薄力粉	キャベツ,玉葱,人参 パセリ,りんご	762	29.6	33.8	97
9	月	チキンライス、春雨ソテー、牛乳 ●じゃが芋とチーズのオムレツ(鶏卵)	鶏肉,●たまご,チーズ 鶏ひき肉,豚肉,牛乳	学校給食用米,バター キャノ油,じゃが芋 緑豆春雨、ごま油	トマトジュース,ニンニク,セロリ,人参 玉葱,マッシュルーム,グリピース 生姜,キャベツ,モヤシ,ニラ 粒コーン,きくらげ	766	29.5	27.7	103
10	火	ジャージャン麺、大学芋、牛乳	豚ひき肉,ひよこ豆 赤みそ,八丁みそ,牛乳	中華麺,ごま油,キャノ油 砂糖,練りごま,さつま芋 水あめ,黒ごま	ニンニク,生姜,玉葱,人参 たけのこ,干椎茸,もやし きゅうり,粒コーン	834	29.7	26.6	129
11	水	チキンカレーライス、ツナコーンカメのサラダ かんきつ、牛乳	鶏肉,生わかめ,牛乳 ツナ油漬	学校給食用米,米粒麦 じゃが芋,キャノ油,蜂蜜 薄力粉,バター,砂糖,ゴマ油	ニンニク,生姜,玉葱,人参 レーズン,グリピース,キャベツ 胡瓜,粒コーン,かんきつ	861	27.3	27.9	130
12	木	さつま芋ご飯、白身魚フライ ■豚汁(油揚げ、豆腐)、牛乳	ホキ,豚肉,■油揚げ ■豆腐,赤白みそ,牛乳	学校給食用米,黒ごま さつま芋,薄力粉 パン粉,キャノ油	人参,長葱,大根,小松菜 こんにゃく	810	34.2	22.7	116
13	金	●卵ドッグ(鶏卵) 豆と野菜のトマトスープ煮 パインヨーグルト、牛乳	●たまご,豚肉,ベーコン ひよこ豆,ヨーグルト,牛乳	コッペパン,マヨネーズ キャノ油,マカロニ,砂糖	にんにく,生姜,セロリ 人参,玉葱,キャベツ トマトピューレ,パイン缶	759	32.8	32.5	93
16	月	とうもろこしごはん、わかめのサラダ 魚とポテトの味噌マヨ焼き、牛乳	ソイ,白みそ,調理用牛乳 チーズ,生わかめ,牛乳	学校給食用米,米粒麦 バター,じゃが芋,マヨネーズ 生クリーム,砂糖,ごま油	粒コーン,玉葱,キャベツ マッシュルーム,パセリ,人参,胡瓜	782	30.0	28.6	102
17	火	■麻婆豆腐丼(豆腐)、切干大根のナムル オープンポテト、牛乳	■豆腐,豚ひき肉 赤みそ,八丁みそ 刻み昆布,牛乳	学校給食用米,米粒麦 キャノ油,砂糖,ごま油 でんぷん,じゃが芋	ニンニク,生姜,人参,長葱 にら,干椎茸,たけのこ 切干大根,モヤシ,小松菜	782	28.7	24.2	118
18	水	古代米お赤飯、鶏の唐揚げ、ジョア ほうれん草ごま和え ■●かきたま汁(豆腐、鶏卵) 【9年生 卒業お祝い献立】	鶏もも肉,鶏肉,■豆腐 生わかめ,●たまご	学校給食用米,赤米 白黒練ごま,でんぷん 薄力粉,キャノ油,砂糖	生姜,にんにく,キャベツ ほうれんそう,人参,長葱	782	31.8	24.4	107
19	木	卒業式							
20	金	春分の日							
23	月	麦ごはん、のりの佃煮、さつま汁 ●ひき肉入り卵焼き(鶏卵)、牛乳	のり,鶏ひき肉,●たまご 豚肉,油揚げ,豆腐 赤白みそ,牛乳	学校給食用米,米粒麦 砂糖,キャノ油,さつま芋	玉葱,葉ねぎ,人参,長葱 大根,こんにゃく,小松菜	772	32.2	23.4	109
24	火	チリビーンズライス、さいころサラダ デコポン、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,トマトピュレ 粒コーン,胡瓜,デコポン	808	29.5	25.6	127
25	水	修了式							

※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。

3月です。もうしばらく寒い日が続きますが、春はすぐそこまでやっています。

7. 8年生は学年の締めくくりの月、9年生はいよいよ卒業ですね。9年生のみなさんは9年間親しんできた学校給食ともお別れです。好きな献立、苦手な献立、いろいろあったと思いますが、教室で食べる給食も残りわずかです。3月はクラスの皆で給食の味をかみしめ、味わってくださいね。



区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	792	31
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5