

# 令和7年2月献立表

板橋区立高島第三中学校

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)
3	月	いわしの蒲焼き すまし汁 黒糖豆 ★牛乳	★牛乳, いわし(開き)50g, 鶏肉, いら大豆(黄大豆)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 小麦粉, でんぷん, 揚げ油, 赤ざらめ, 黒砂糖	生姜, 大根, 人参, 白菜, 小松菜	780	31.9	23.3
4	火	あぶたま丼 ●和風ドレッシングサラダ 🍷りんご ★牛乳	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, でんぷん, 油, ●白ごま	玉葱, エリンギ, キャベツ, 大根, 人参, 小松菜, 粒コーン缶, 生姜, にんにく, 🍷りんご	758	28.0	23.5
5	水	★ガーリックフランス ★さつまいものクリーム煮 フレンチサラダ ★牛乳	★牛乳, 鶏肉, ★調理用牛乳, 豆乳, ★ピザチーズ	★ソフトフランスパン, ソフトマーガリン, さつまいも, 炒め油, 薄力粉, 油, ★バター, 砂糖	にんにく, 人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	774	25.3	39.3
6	木	★カレーライス…※リクエスト給食 糸寒天のサラダ 🍷デコボン ★牛乳	★牛乳, 鶏肉, 海草ミックス(乾燥), 糸寒天	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, ★バター, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 冷凍グリーンピース, キャベツ, 小松菜, 粒コーン缶, 🍷デコボン	807	22.7	26.1
7	金	高菜チャーハン 魚の一味焼き 中華風コンスープ ★牛乳	★牛乳, ★豚肉, 赤魚60g, 豆腐, たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ごま油, 砂糖, でんぷん	高菜漬, 長葱, 生姜, にんにく, 人参, 大根, 小松菜, 玉葱, クリームコーン缶, 粒コーン缶	764	37.8	25.0
10	月	かきたまうどん ★じゃが芋のツナマヨチーズ ★牛乳	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご, ツナ油漬, ★調理用牛乳, ★ピザチーズ	うどん, 油, 炒め油, でんぷん, じゃがいも, マヨネーズ	たけのこ水煮, 長葱, 玉葱, 干し椎茸, 人参, 小松菜	758	33.6	32.7
11	火	<b>建国記念の日</b>						
12	水	★黒糖きなこ揚げパン…※リクエスト給食 ★鶏肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ ★牛乳	★牛乳, きな粉, 鶏肉, 大豆	★コッペパン, 揚げ油, 砂糖, 黒砂糖, じゃがいも, 炒め油, ★バター, 油	人参, 玉葱, セロリ, にんにく, ボイルトマト, キャベツ, きゅうり	764	34.0	33.8
13	木	★プルコギ丼 丸ごとわかめスープ 🍷いちご ★牛乳	★牛乳, ★豚肉, 赤みそ(辛), 鶏肉, 豆腐, くさわかめ, 生わかめ, めかぶわかめ	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, でんぷん, ごま油, ●白ごま	玉葱, 人参, もやし, なら, 生姜, にんにく, たけのこ水煮, 干し椎茸, 小松菜, 🍷いちご	778	31.5	19.9
14	金	★こぎつねごはん 魚の黄金焼き もずくのみそ汁 ★牛乳	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 生鮭60g, 白みそ(辛), もずく(塩抜き), 豆腐, 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, もち米(無洗米), 米粒麦, 炒め油, 三温糖, ●白ごま, マヨネーズ	人参, ごぼう, 生姜, 玉葱, 小松菜	783	35.9	30.6
17	月	豚肉のしぐれごはん ★さばのにんにくみそ焼き 小松菜の辛子和え ★牛乳	★牛乳, ★豚ひき肉, 赤みそ(辛), さば60g, 白みそ(甘)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, ●白すりごま, ごま油	人参, ごぼう, 生姜, にんにく, 小松菜, もやし, 粒コーン缶	758	34.6	27.0
18	火	★じゃこわかめごはん 肉豆腐 キャベツの甘酢和え ★牛乳	★牛乳, ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ, 冷凍豆腐, 牛肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, ●白ごま, 油, 砂糖, ごま油	玉葱, 人参, 長葱, 糸こんにゃく, 生姜, キャベツ, きゅうり	768	30.5	23.6
19	水	★黒砂糖パン ★サーモンチャウダー ◇アーモンドサラダ ★牛乳	★牛乳, 鮭, ★ベーコン, ★調理用牛乳	★黒砂糖パン, じゃがいも, 炒め油, 小麦粉, 油, ★バター, ◇アーモンド細切り, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, 小松菜, キャベツ, きゅうり, 粒コーンレトルト	757	32.1	30.0
20	木	かつ丼 みそ汁 🍷デコボン ★牛乳	★牛乳, ★豚ひれ30g, たまご, 油揚げ, 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 小麦粉, ソフトパン粉, 生パン粉, 揚げ油, 三温糖, でんぷん, じゃがいも	玉葱, 人参, 大根, 小松菜, 🍷デコボン	868	39.1	22.5
21	金	★長崎ちゃんぽん ●大学芋 ★牛乳	★牛乳, ★豚肉, 🍷むきえびいか, 白ちくわ, ★調理用牛乳	中華めん, ごま油, 炒め油, さつまいも, 揚げ油, 砂糖, 水あめ, ●黒ごま	生姜, 人参, もやし, キャベツ, たけのこ水煮, 長葱	778	28.8	19.2
24	月	<b>振替休日</b>						
25	火	<b>期末考査1日目(給食なし)</b>						
26	水	★ハヤシライス ●海藻サラダ 🍷ネーブル ★牛乳 【期末考査2日目】	★牛乳, ★豚肉, 海草ミックス(乾燥)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, ★バター, 油, ●白ごま, 砂糖	にんにく, セロリ, 玉葱, 人参, キャベツ, 粒コーン缶, 🍷ネーブル	811	25.9	25.2
27	木	高野豆腐のそぼろ丼 ★ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁 ★牛乳 【🍷鉄強化献立】	★牛乳, 鶏ひき肉, 高野豆腐, きざみ(細切り), 🍷ししゃも(メスM), あおさ(素干し), 鶏肉, 豆腐	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, 砂糖, 小麦粉, 揚げ油	生姜, 干し椎茸, 人参, 長葱, ごぼう, 大根, 小松菜	799	37.2	28.4
28	金	★豚キムチ丼 じゃがいものオープン焼き フルーツポンチ…※リクエスト給食 ★牛乳	★牛乳, ★豚肉, ★ベーコン	学校給食用無洗米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, でんぷん, ●白ごま, じゃがいも, 油	にんにく, 生姜, 白菜キムチ, 玉葱, 人参, なら, 長葱, もやし, 黄桃缶, パイン缶, りんご(缶詰)	823	26.4	18.1

※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。

- ★…乳製品・乳成分を含むもの 🍷…エビカニ 🍷…魚卵
- …ごま ◇…ナッツ類 🍷…生のくだもの を含みます。

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
2月平均	784	31.5
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5