

# 令和8年1月献立表

板橋区立高島第三中学校

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)
8	木	<b>始業式(給食なし)</b>						
9	金	◎冬野菜うどん ●大学芋 ◎牛乳	◎牛乳,鶏肉,なると,◎たまご	うどん,油,炒め油,里芋,でんぶん,さつまいも,揚げ油,砂糖,水あめ,●黒ごま	人参,大根,干し椎茸,かぶ,小松菜,長葱	799	25.7	22.4
12	月	<b>成人の日</b>						
13	火	ごはん のりの佃煮 魚のみぞマヨネーズ焼き のっつい汁 ◎牛乳	◎牛乳,刻みのり,魚60g,白みそ(甘),鶏肉,豆腐,油揚げ	学校給食用無洗米,米粒麦,砂糖,油,マヨネーズ(卵不使用),炒め油,でんぶん	玉葱,人参,ピーマン,大根,ごぼう,小松菜	761	31.8	27.2
14	水	●セサミトースト 鶏肉と大豆のトマト煮 ●フルーツヨーグルト ◎牛乳	◎牛乳,鶏肉,大豆,●ブレーンヨーグルト	●食パン,ソフトマーガリン,グラニュー糖,●白すりごま,●練りごま,じゃがいも,炒め油,砂糖	人参,玉葱,セロリー,にんにく,ポイルトマト,黄桃缶,パイン缶	793	32.8	34.6
15	木	ごぼうピラフ 白身魚のフライ ◎ボテたまスープ ◎牛乳	◎牛乳,鶏肉,ホキ60g,★豚肉,◎たまご	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,小麦粉,ソフトパン粉,揚げ油,じゃがいも,でんぶん	人参,ごぼう,マッシュルーム,水煮,粒コーン缶,長葱,生姜,にんにく,セロリー,玉葱,小松菜	792	35.5	24.5
16	金	●ブルコギ丼 トック入りわかめスープ ●りんご ◎牛乳	●牛乳,★豚肉,赤みそ(辛),鶏肉,生わかめ	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,でんぶん,ごま油,●白ごま,トック	玉葱,人参,もやし,にら,生姜,にんにく,チングンサイ,●りんご	783	30.2	19.2
19	月	じゃこ入りガーリックライス ●◎スペニッシュチーズオムレツ 野菜スープ ◎牛乳	●牛乳,★ベーコン,ちりめんじゃこ,★豚ひき肉,◎たまご,●ピザチーズ,●調理用牛乳,★豚肉,ひよこ豆	学校給食用無洗米,炒め油,じゃがいも	にんにく,セロリー,玉葱,人参,キャベツ	792	38.1	28.8
20	火	五目ごはん 魚の一味焼き 豚汁 ◎牛乳	●牛乳,鶏肉,大豆,油揚げ,赤魚60g,★豚肉,豆腐,白みそ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油,じゃがいも	たけのこ水煮,ごぼう,人参,干し椎茸,生姜,にんにく,大根	790	38.7	26.5
21	水	ソースカツ丼 ●ゆで野菜のごま和え 豆腐のみぞ汁 ◎牛乳	●牛乳,★豚ひれ30g,豆腐,生わかめ,赤みそ(辛),白みそ(辛)	学校給食用無洗米,米粒麦,小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,揚げ油,三温糖,砂糖,ごま油,●白ごま	キャベツ,小松菜,もやし,白菜,大根,えのきたけ	758	33.2	22.2
22	木	●キムチチャーハン 魚の板橋区産長ねぎソース 中華スープ ◎牛乳 【ふれあい農園会給食】	●牛乳,★豚肉,秋鮭60g,鶏肉,生わかめ,冷凍生揚げ	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,●白ごま,砂糖,でんぶん,ごま油	玉葱,人参,白菜キムチ,ピーマン,長葱,生姜,大根,小松菜	768	37.6	26.8
23	金	●ココアコッペパン ●チキングラタン ◎キャベツと卵のスープ ◎牛乳	●牛乳,鶏肉,●調理用牛乳,豆乳,●ピザチーズ,★ベーコン,◎たまご	●ココアパン,マカラニ,炒め油,じゃがいも,小麦粉,●バター油,ソフトパン粉,でんぶん	人参,玉葱,マッシュルーム水煮,セロリー,キャベツ	768	31.1	33.8
26	月	●パプリカライスのホワイトソースかけ ●海藻サラダ ●いちご ◎牛乳	●牛乳,鶏肉,●ピザチーズ,●調理用牛乳,海草ミックス(乾燥)	学校給食用無洗米,米粒麦,●バター,炒め油,小麦粉,油,●白ごま,砂糖	人参,玉葱,マッシュルーム水煮,キャベツ,粒コーン缶,●いちご	779	24.7	26.8
27	火	ジャージャン麺 青のりビーンズポテト ◎牛乳 【鉄強化献立】	●牛乳,★豚ひき肉,赤みそ(甘),大豆,あおさ(素干し)	中華めん,ごま油,油,砂糖,でんぶん,じゃがいも,揚げ油	生姜,にんにく,玉葱,人参,たけのこ水煮,干し椎茸,長葱,にら	782	37.5	30.3
28	水	●◎フレンチトースト ●ハンガリーシューコーンサラダ ◎牛乳	●牛乳,●調理用牛乳,◎たまご,★豚肉,●ピザチーズ	●食パン,砂糖,●バター,炒め油,じゃがいも,油,小麦粉	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,ポイルトマト,キャベツ,小松菜,粒コーン缶	793	29.7	35.8
29	木	麻婆豆腐丼 ●中華サラダ りんごゼリー ◎牛乳	●牛乳,冷凍豆腐,★豚ひき肉,赤みそ(辛),白ちくわ,アガー	学校給食用無洗米,米粒麦,炒め油,砂糖,ごま油,でんぶん,●白ごま,油	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,きくらげ,たけのこ水煮,きゅうり,粒コーン缶,もやし,りんごジュース	775	28.4	24.5
30	金	わかめと青菜のごはん ●●ししゃものごま衣揚げ ちゃんこ煮 ◎牛乳	●牛乳,炊き込みわかめ,●ししゃも(生干し),◎たまご,鶏肉,冷凍生揚げ,赤みそ(甘)	学校給食用無洗米,米粒麦,小麦粉,●白ごま,揚げ油,炒め油	小松菜,ごぼう,人参,大根,白菜,干し椎茸,長葱	781	33.1	30

※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 ◎…卵 ♀…エビ,カニ,イカ ♀…魚卵

◆…ごま ◇…アーモンド ♀…生のくだもの を含みます。

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1月平均	781	32.5
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5