

令和8年2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(g)	脂肪(g)
2	月	●長崎ちゃんぽん スティックスイートポテト ◎牛乳	●牛乳, ★豚肉, 白ちくわ, むきえび, いか, ◎調理用牛乳	中華めん, 油, 炒め油, ごま油, さつまいも, 揚げ油, 水あめ, はちみつ	生姜, 人参, もやし, キャベツ, たけのこ水煮, 長葱	772	28.3	21.6
3	火	魚の蒲焼き丼 すまじ汁 黒糖豆 ◎牛乳	●牛乳, あじ60g, 鶏肉, いり大豆	学校給食用無洗米, 米粒麦, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, 赤ざらめ, 黒砂糖	生姜, 大根, 人参, 白菜, 小松菜	814	35.3	24.9
4	水	●黒糖コッペ ●ポテトグラタン ◎洋風卵スープ ◎牛乳	●牛乳, 鶏肉, ◎調理用牛乳, 豆乳, ●ピザチーズ, ◎たまご	●黒砂糖パン, マカロニ, 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, キャベツ, 小松菜	777	31.3	30.4
5	木	ごはん 魚の一味焼き 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 おかか和え ◎牛乳 【鉄強化献立】	●牛乳, 赤魚60g, 冷凍生揚げ, 鶏ひき肉, 大豆, 花かつお	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, ごま油, 炒め油, じゃがいも, でんぶん	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, 干し椎茸, 糸こんにゃく, 冷凍きぬさや, きゅうり, キャベツ	807	37.9	25.7
6	金	◎あぶたま丼 豚汁 ◎牛乳	●牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ◎たまご, ★豚肉, 豆腐, 白みそ(辛), 赤みそ(辛)	学校給食用無洗米, 米粒麦, 砂糖, でんぶん, 炒め油, じゃがいも	玉葱, エリンギ, 冷凍グリンピース, 人参, 大根	783	33.6	25.5
9	月	◎かつ丼 みそ汁 いよかん ◎牛乳	●牛乳, ★豚ひれ30g, ◎たまご, 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, でんぶん, じゃがいも	玉葱, 人参, 大根, こんにゃく, 小松菜, いよかん	844	37.3	20.1
10	火	●カレーライス…※リクエスト給食 糸寒天のサラダ ◎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, 赤ざらめ, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, 冷凍グリンピース, キャベツ, 粒コーン缶	774	22.2	26.1
11	火	建国記念の日						
12	木	●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, ★豚肉	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	760	34.7	20.4
13	金	● スパゲッティクリームソース 海藻サラダ ◎ブラウニー ◎牛乳	●牛乳, 鶏肉, ★ペーコン, ◎調理用牛乳, ●粉チーズ, 海草ミックス(乾燥), ◎たまご	スパゲッティハーフ, 油, 小麦粉, ●バター, 砂糖, 薄力粉, グラニュー糖, ●ココイングチョコレート, ●生クリーム	玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, 小松菜, キャベツ, 粒コーン缶	759	26.9	34.5
16	月	七穀ゆかりごはん ●魚のごまみそ焼き 野菜のうま煮 ◎牛乳	●牛乳, ホキ60g, 白みそ(甘), ★豚肉	学校給食用無洗米, 米粒麦, 七穀, 砂糖, ●白ごま●白すりごま, 炒め油, じゃがいも, でんぶん	ゆかり, 人参, たけのこ水煮, 玉葱	769	32.7	20.3
17	火	コーンライス フライドチキン トマトスープ ◎牛乳	●牛乳, ★ロースハム, 鶏もも肉30g, レンズ豆, ★ペークン	学校給食用無洗米, 米粒麦, でんぶん, 小麦粉, 揚げ油, じゃがいも, 炒め油	粒コーン缶, 生姜, にんにく, 玉葱, 人参, トマトピューレ, ポイルトマト	823	30.0	29.2
18	水	●きなこトースト…※リクエスト給食 ●さつまいものクリーム煮 フレンチサラダ ◎牛乳	●牛乳, きな粉, 鶏肉, ◎調理用牛乳, 豆乳, ●ピザチーズ	●食パン, ソフトマーガリン(乳不使用), グラニュー糖, さつまいも, 炒め油, 小麦粉, 油, ●バター, 砂糖	人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, ブロッコリー(冷凍), キャベツ, きゅうり, 粒コーン缶	769	26.9	37.6
19	木	●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(卵不使用), じゃがいも	人参, ごぼう, 生姜, 玉葱, 小松菜	798	36.3	30.4
20	金	◎かきたまうどん ●じゃが芋のツナマヨチーズ いちご…※リクエスト給食 ◎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, でんぶん, じゃがいも, マヨネーズ(卵不使用)	たけのこ水煮, 長葱, 玉葱, 人参, 小松菜, いちご	792	34.2	32.5
23	月	天皇誕生日						
24	火	学年末考查1日目(給食なし)						
25	水	●抹茶のミルクトースト ●ポークピーンズ コールスローサラダ ◎牛乳 【学年末考查2日目】	●牛乳, ●コンデンスマルク, ★豚肉, 大豆	●食パン, ソフトマーガリン(乳不使用), グラニュー糖, 炒め油, じゃがいも, 油, ●バター, 小麦粉, 赤ざらめ, 砂糖	セロリー, 人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	790	30.6	37.7
26	木	●高菜チャーハン ●ししゃものスパイシー揚げ ◎中華風卵スープ ◎牛乳	●牛乳, ★豚肉, ●ししゃも(生干し), 鶏肉, ◎たまご	学校給食用無洗米, 米粒麦, 炒め油, ●白ごま, ごま油, でんぶん, 小麦粉, 揚げ油	高菜漬, 長葱, にんにく, 大根, 小松菜, 人参, きくらげ	751	34.1	26.9
27	金	●豚キムチ丼 じゃが芋のオーブン焼き 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, でんぶん, ●白ごま, じゃがいも, 油	にんにく, 生姜, 白菜キムチ, 玉葱, 人参, にら, 長葱, もやし, 黄桃缶, パイン缶, りんご(缶詰)	813	26.5	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 ◎…卵 ♪…エビ, 加ニ, カイ ♪…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)
2月平均	788	31.7
板橋区摂取基準	772～888	26.9～41.5