

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weet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 すまし汁 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, でんぷん, 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, でんぷん	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, でんぷん	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, でんぷん, 炒め油, じゃがいも	玉葱, エリンギ, 冷凍グリーンピース, 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, でんぷん, 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, 冷凍グリーンピース, 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, ★ベーコン, 🍷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, 🍷コティンゲチョコレート, 🍷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, でんぷん	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, 鶏も肉30g, レンズ豆, ★ベーコン	学校給食用無洗米, 米粒麦, でんぷん, 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, ボイルトマト	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, でんぷん, じゃがいも, マヨネーズ(卵不使用)	たけのこ水煮, 長葱, 玉葱, 干し椎茸, 人参, 小松菜, 🍷いちご	792	34.2	32.5
23	月	天皇誕生日						
24	火	学年末考査1日目(給食なし)						
25	水	🥛抹茶のミルクトースト 🥛ボークビーンズ コールスローサラダ 🥛牛乳 【学年末考査2日目】	🥛牛乳, 🍷コンデンスミルク, ★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, 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, でんぷん, 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, にら, 長葱, もやし, 黄桃缶, バイン缶, 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 🍷…E.C.A.C.I.C 🍷…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