

令和3年 2月分献立表

板橋区立上板橋第二中学校

日	曜日	献立	材 料 名			栄養価	
			主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	きのこうどん いか野菜和え スイートポテトパイ 牛乳	うどん 油 ★ごま 砂糖 ごま油 さつまいも ★バター ★生クリーム ★パイ皮	豚肉 ★かまぼこ 油揚げ みそ ★いか ★牛乳	にんじん エリンギ しめじ 舞茸 なめこ 小松菜 きゅうり 大根	818	34.7
2	火	大豆ごはん いわしの蒲焼き けんちん汁 牛乳【節分メニュー】	米 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 里芋	大豆 青のり ★いわし 鶏肉 豆腐 ★牛乳	生姜 にんじん ねぎ こんにやく 大根 小松菜	811	34.3
3	水	和牛丼 わかめのサラダ パインゼリー 牛乳【和牛給食 2回目】	米 麦 油 砂糖 ★ごま ごま油	和牛肉 わかめ 寒天 ★牛乳	生姜 玉ねぎ ねぎ 白滝 きゅうり もやし りんごジュース パイン缶	791	25.4
4	木	パン ジャム グリラットロヒ(鮭のクリーム焼き) ウインナースープ マッシュポテト 牛乳【世界の料理 フィンランド】	パン ブルーベリージャム ★バター 小麦粉 ★生クリーム 油 マカロニ じゃがいも	鮭 ★牛乳 ★ヨーグルト ウインナー ★牛乳	玉ねぎ マッシュルーム パセリ セロリ 赤パプリカ エリンギ キャベツ ねぎ とうもろこし	815	35.0
5	金	麦ごはん 家常豆腐(かじょうどうふ) いろどりサラダ 牛乳	米 麦 砂糖 油 でんぶん	生揚げ 豚肉 みそ ★牛乳	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 小松菜 きゅうり 白菜 とうもろこし 黄パプリカ 赤パプリカ	830	33.1
8	月	そばろびンバ 中華コーンスープ 果物 牛乳	米 麦 油 砂糖 ★ごま ごま油 でんぶん	豚肉 ★たまご ★牛乳	生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 にんじん 大豆もやし 玉ねぎ チンゲン菜 とうもろこし でこぼん	822	31.2
9	火	海鮮ラーメン もちもちじゃがいも 牛乳	中華麺 油 ごま油 じゃがいも でんぶん 砂糖	豚肉 ★えび ★いか ★なると ★うずらの卵 ★牛乳 ★粉チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし いら	798	32.3
10	水	ココアパン ポテトミートグラタン たまごスープ 果物 牛乳	パン じゃがいも 油 パン粉 でんぶん	豚肉 ★チーズ 鶏肉 ★たまご ★牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト 小松菜 パナナ	850	34.6
12	金	こぎつねごはん ぶりの照り焼き 【水産物促進事業による無償提供(ぶり)】 吉野汁 牛乳	米 砂糖 じゃがいも でんぶん 麩	油揚げ ★ぶり 鶏肉 ★竹輪 ★牛乳	さやいんげん 大根 にんじん ねぎ 小松菜	829	35.1
15	月	菜めし さばのピリ辛焼き 豚汁 牛乳	米 ごま油 砂糖 ★ごま 油 里芋	★さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ★牛乳	小松菜 にんにく 生姜 ねぎ にんじん 大根 ごぼう	832	35.9
16	火	たらこトースト 白菜のクリーム煮 ハム入りサラダ 牛乳	パン マーガリン じゃがいも 油 ★バター 小麦粉 ★生クリーム	たらこ 鶏肉 ★牛乳 ハム	にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 キャベツ きゅうり	776	27.1
17	水	ビーンズキーマカレー ブロッコリーサラダ 果物 牛乳	米 麦 ★バター 油 小麦粉 砂糖	豚肉 大豆 ★牛乳	にんにく 生姜 ごぼう 玉ねぎ にんじん りんご トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし	862	27.6
18	木	肉みそあんかけうどん ごま酢サラダ 雁月(がんづき) 牛乳	うどん 油 砂糖 ごま油 でんぶん ★ごま 小麦粉 黒砂糖	豚肉 みそ ★たまご ★牛乳	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし たけのこ ピーマン 赤パプリカ キャベツ 水菜 とうもろこし	738	31.5
19	金	麦ごはん 肉じゃが 明日葉の和え物 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ★ごま ごま油	豚肉 ★さつまいも ★牛乳	こんにやく にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん 明日葉 もやし キャベツ	782	28.6
22	月	コーンピラフ 魚のマッシュルームソース トマトスープ 牛乳	米 ★バター でんぶん 油 じゃがいも	鶏肉 ★さめ ★たまご 牛乳	にんじん コーン ピーマン にんにく マッシュルーム パセリ トマト	847	34.8
24	水	学年末テスト 1日目 給食なし					
25	木	学年末テスト 2日目 給食なし					
26	金	豆入りミートソーススパゲティ フレンチサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	スパゲティ 油 砂糖	豚肉 大豆 ★チーズ ★ヨーグルト ★牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 セロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし みかん缶 桃缶 パイン缶	802	28.3

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

★アレルギー対応除去食品 ●除去対応できない食品。一部お弁当対応。

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月分平均	813	31.8
板橋区学校給食摂取基準	830	32.8