

令和4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	火	鮭クリームソーススパゲティ ビーンズサラダ 桃ゼリー 牛乳	スパゲティ 油 ★生クリーム 小麦粉 ★バター 砂糖	鶏肉 鮭 ★牛乳 大豆 寒天	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり キャベツ りんご ジュース 桃缶	750	31.8	
2	水	高菜めし 太平燕(たいぴーえん) れんこんサラダ 牛乳	米 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま	豚肉 いか ★えび ★うずら卵 ★牛乳	高菜漬け 人参 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ には れんこん 白菜 小松菜 こんにゃく	721	28.8	
3	木	大豆ごはん いわしの蒲焼き けんちん汁 牛乳	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 人参 長ねぎ こんにゃく 大根 小松菜	782	34.2	
4	金	ホットドッグ マンハッタンチャウダー フレンチフライズ 牛乳【世界の料理・アメリカ】	パン じゃがいも 油 ABCマカロニ	フランクフルト ベーコン 鶏肉 大豆 あさり 小柱 ★牛乳	キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト	772	30.6	
7	月	昆布ごはん えびれんこん揚げ 沢煮椀 牛乳	米 もち米 小麦粉 パン粉 油	昆布 油揚げ ★えび 豚肉 ★卵 ★牛乳	れんこん 生姜 大根 ごぼう 人参 水菜 長ねぎ 小松菜	762	31.0	
8	火	麻婆焼きそば こんにゃくサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	中華麺 油 砂糖 でんぶん	豆腐 豚肉 みそ かまぼこ ★ヨーグルト ★牛乳	にんにく 生姜 人参 長ねぎ には 干し椎茸 たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 桃缶 バイン缶 みかん缶	767	32.5	
9	水	タッカルビ丼 春雨スープ 果物 牛乳	米 麦 砂糖 油 でんぶん ごま油 春雨	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	生姜 にんにく キムチ 人参 キャベツ 長ねぎ には テンゲン菜 りんご	753	28.7	
10	木	バイパン 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 ★卵 ★牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 パナナ	805	34.6	
14	月	チョコパン 花野菜シチュー 果物 牛乳	パン ★チョコ じゃがいも 油 小麦粉 ★バター ★生クリーム	鶏肉 ★牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー にんにく いちご	800	26.1	
15	火	菜めし さばのピリ辛焼き どさんこ汁 牛乳	米 ごま油 砂糖 ★ごま じゃがいも ★バター	★じゃこ さば 豚肉 豆腐 みそ ★牛乳	小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 コーン	773	33.1	
16	水	大豆入りキーマカレーライス 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 人参 りんご トマト キャベツ ブロッコリー コーン でこぼん	793	27.0	
17	木	チンジャオロース麺 キムチ春巻き 牛乳	中華麺 油 砂糖 でんぶん ごま油 春雨 小麦粉 春巻き皮	豚肉 牛乳	たけのこ 人参 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ 生姜 にんにく もやし キムチ には	750	28.4	
18	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 さつま揚げ ★牛乳	こんにゃく 人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん 明日葉 もやし キャベツ	768	27.5	
21	月	ハンバーグライス 青のりポテト 海藻サラダ 牛乳	米 麦 油 パン粉 砂糖 じゃがいも ★ごま	豚肉 ひじき ★チーズ ★牛乳 ★卵 青のり 海藻 ★牛乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 小松菜 大豆もやし きゅうり	801	32.3	
22	火	わかめうどん ごま酢サラダ バナナマフィン 牛乳	うどん 油 砂糖 ★ごま 小麦粉 ★バター ★アーモンド	鶏肉 わかめ かまぼこ 油揚げ ★牛乳 ★卵	人参 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ キャベツ 水菜 コーン パナナ	739	27.5	
24	木	学年末考査 1日目 給食無し						
25	金	学年末考査 2日目 給食無し						
28	月	麦ごはん ヤムニョムチキン わかめスープ 牛乳	米 麦 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ★ごま ごま油	鶏肉 わかめ 豆腐 ★卵 ★牛乳	れんこん 人参 にんにく テンゲン菜 長ねぎ えのき	814	30.0	

●材料等の都合により、献立が変更になることがあります。 ★アレルギー対応除去食品
※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、板橋区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

区分	エネルギー	たんぱく質
2月分平均	772	30.3
※板橋区学校給食摂取基準	772~888	32.8