

# 令和5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	水	チンジャオロース丼 海藻サラダ にら玉スープ 牛乳	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ★ごま	豚肉 わかめ 鶏肉 ★卵 ★牛乳	生姜 にんにく たけのこ パプリカ 玉ねぎ ビーマン きゅうり にんじん もやし 玉葱 にら	786	31.7
2	木	みそうどん いか野菜和え 雁月(がんづき) 牛乳	うどん 油 ★ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 黒砂糖	豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ いか ★卵 ★牛乳	にんじん ごぼう しめじ えのき ねぎ 小松菜 きゅうり 大根	762	35.1
3	金	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 でんぷん 油 砂糖 里芋	大豆 いわし 鶏肉 豆腐 ★牛乳	生姜 にんじん ねぎ こんにゃく 大根 小松菜	782	34.6
6	月	こぎつねごはん 鮭のちゃんちゃん焼き みそ汁 牛乳	米 砂糖 ★バター 油	油揚げ 鮭 みそ 豆腐 ★牛乳	ねぎ キャベツ えのき ごぼう 小松菜 にんじん	759	36.1
7	火	フレンチトースト ポークビーンズ れんこんサラダ 牛乳	パン ★バター 砂糖 ジャーが芋 油 小麦粉 ごま油 ★ごま	★牛乳 ★卵 豚肉 大豆 ★チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん れんこん 白菜 小松菜	802	31.5
8	水	カレーライス こんにゃくサラダ 果物 牛乳	米 麦 油 ジャーが芋 小麦粉 ★バター 砂糖	豚肉 ★チーズ ★牛乳 かまぼこ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん りんご こんにゃく キャベツ	824	25.7
9	木	海鮮ラーメン ごま酢サラダ 中華風カステラ 牛乳	中華麺 油 ごま油 砂糖 ★ごま ★生クリーム 小麦粉 コーンスターチ	豚肉 いか ★えび ★うずら卵 かまぼこ ★牛乳 ★卵	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ 小松菜 白菜 もやし	767	33.9
10	金	にんじんごはん ししゃもの南蛮漬け 豚汁 牛乳	米 ★ごま でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ジャーが芋	ししゃも 豚肉 油揚げ みそ ★牛乳	にんじん ねぎ 大根 れんこん こんにゃく 小松菜	759	29.8
13	月	麦ごはん 魚の西京焼き のっぺい汁 果物 牛乳	米 麦 砂糖 油 里芋 でんぷん	さわら みそ 鶏肉 ★牛乳	大根 にんじん ごぼう こんにゃく しめじ 小松菜 ねぎ りんご	759	34.3
14	火	チョコサンド ワッフルソーイ フリッツ 牛乳【世界の料理 ベルギー】	パン チョコクリーム 油 ★バター 小麦粉 ★生クリーム ジャーが芋	鶏肉 ★牛乳	玉ねぎ セロリー かぼちゃ にんじん	815	27.8
15	水	麻婆焼きそば もちもちじゃが芋 果物 牛乳	中華麺 油 砂糖 でんぷん ジャーが芋	豆腐 豚肉 みそ ★牛乳 ★チーズ	にんにく 生姜 にんじん ねぎ にら 干し椎茸 たけのこ オレンジ	786	31.7
16	木	肉ごぼう丼 わかめときゅうりのナムル おかしいな目玉焼き 牛乳	米 麦 油 砂糖 ★ごま ごま油	豚肉 わかめ 粉寒天 ★牛乳	生姜 ごぼう 玉ねぎ ねぎ しらたき きゅうり もやし 桃缶	793	27.0
17	金	じゃこ菜めし 魚のみそマヨ焼き どさんこ汁 牛乳	米 ごま油 ★マヨネーズ 油 ジャーが芋 ★バター	★じゃこ ぶり みそ 豚肉 豆腐 ★牛乳	小松菜 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 大根 コーン ねぎ	825	33.1
20	月	ハムピラフ いかのマッシュルームソース トマトスープ 牛乳	米 ★バター でんぷん 油 マカロニ	ハム いか 豚肉 ベーコン ひよこ豆 ★牛乳	玉ねぎ にんじん パプリカ にんにく マッシュルーム トマト 小松菜	786	35.0
21	火	ピザドッグ かぶのクリーム煮 豆サラダ 牛乳	パン 油 ジャーが芋 小麦粉 ★バター ★生クリーム 砂糖	ベーコン ハム ★チーズ 鶏肉 ★牛乳 大豆	玉ねぎ ビーマン にんじん かぶ マッシュルーム 白菜 きゅうり	814	31.5
22	水	中華丼 春雨サラダ 果物 牛乳	米 麦 油 でんぷん ごま油 春雨 砂糖	豚肉 いか ★えび ★うずら卵 ★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 白菜 きゅうり コーン りんご	752	29.7
24	金	給食なし					
27	月	給食なし					
28	火	トマトスパゲティ 野菜のアーリオオーリオ 果物 牛乳	スパゲティ 油 ★バター ジャーが芋	豚肉 ベーコン ★えび いか ★チーズ ★牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー パプリカ れんこん オレンジ	758	34.1

※ 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	784	31.9
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5