



# 令和7年1月献立表

板橋区立高島第二中学校

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)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)
8	水	始業式						
9	木	玄米ごはん、やみつきふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き ■のっぺい汁(豆腐)、牛乳	刻みのり、鮭、白みそ、鶏肉 ■豆腐、牛乳	ロウカット玄米、キャノ油 学校給食用米、ごま油 白ごま、砂糖、バター、里芋 でんぷん	にんにく、キャベツ、玉葱 人参、もやし、大根、長葱 こんにやく、小松菜	743	32.6	20.0
10	金	味噌ラーメン、◆アーモンドポテト(アーモンド) 牛乳	豚肉、赤みそ、牛乳	中華麺、ごま油、キャノ油 練りごま、砂糖、さつまいも 水あめ、◆アーモンド	にんにく、生姜、玉葱、人参 キャベツ、もやし、にら 粒コーン	848	31.0	29.0
11	土	土曜授業 給食なし						
13	月	成人の日						
14	火	キムチチャーハン 八丈島産メダイのフライ ■わかめと豆腐のスープ、牛乳	豚肉、メダイ、生わかめ ■豆腐、牛乳	学校給食用米、ごま油 キャノ油、白ごま、薄力粉 パン粉、でんぷん	玉葱、人参、ピーマン 白菜キムチ、えのきたけ	766	34.8	25.5
15	水	卵ドッグ、豆と野菜のトマトスープ煮 フルーツヨーグルト、牛乳 【7年生 スキー教室1日目】	たまご、豚肉、ベーコン ひよこ豆、ヨーグルト、牛乳	コッペパン、マヨネーズ キャノ油、マカロニ、砂糖	にんにく、生姜、セロリー 人参、玉葱、キャベツ トマト、ビュレ、黄桃缶、パイン缶	755	32.2	31.9
16	木	親子丼、ニギスの辛子揚げ(小魚) わかめともやしのごま酢あえ、牛乳 【7年生 スキー教室2日目】	鶏肉、なると、たまご ニギス、生わかめ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 砂糖、でんぷん、キャノ油 白ごま	玉葱、こんにやく、干し椎茸 グリーンピース、にんにく もやし	785	35.8	26.5
17	金	■チリビーンズライス(大豆) さいころサラダ、みかん、牛乳 【7年生 スキー教室3日目】	豚ひき肉、■大豆、牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、砂糖、じゃがいも	にんにく、生姜、セロリ、玉葱 人参、マッシュルーム トマト、ビュレ、コーン、胡瓜、みかん	838	29.9	25.7
20	月	◆ビスキュイパン(アーモンド) 野菜のクリーム煮、りんご、牛乳	たまご、鶏肉、調理用牛乳 チーズ、牛乳	ミルクパン、バター、砂糖 薄力粉、◆アーモンド じゃが芋、生クリーム	人参、玉葱、マッシュルーム ブロッコリー、グリーンピース りんご	869	32.1	39.6
21	火	ソースカツ丼、野菜のごま和え ■けんちん汁(豆腐、油揚げ)、ジョア 【9年生への受験応援メニュー】	豚肩ロース肉、■豆腐 ■油揚げ	学校給食用米、米粒麦 薄力粉、パン粉、キャノ油 さとう、白練ごま、ごま油 じゃがいも	ほうれんそう、キャベツ 人参、大根、長葱、こんにやく	823	27.6	21.8
22	水	しらす入りガーリックライス じゃが芋とチーズのオムレツ、春雨ソテー、牛乳 【9年生 私立推薦入試始】	ベーコン、しらす干し たまご、鶏ひき肉、チーズ 豚肉、牛乳	学校給食用米、バター キャノ油、じゃがいも 緑豆春雨ごま油	にんにく、玉葱、生姜、人参 キャベツ、もやし、にら 粒コーン、きくらげ	802	31.6	27.8
23	木	麦ごはん、ひじきふりかけ、魚の南部焼き ■豚汁(油揚げ、豆腐)、みかん、牛乳 【鉄分強化献立】	ひじき、花かつお、さば 豚肉、■油揚げ、■豆腐 赤みそ、白みそ、牛乳	学校給食用米、米粒麦 白ごま、さとう、黒ごま キャノ油	生姜、人参、長葱、大根 こんにやく、小松菜、みかん	817	35.8	26.9
24	金	板橋産長葱入りカレーうどん ■のり塩ビーンズポテト(大豆) りんごフルーツゼリー、牛乳 【板橋ふれあい農園会の長葱使用】	鶏もも肉、うずら卵 ■大豆、かまぼこ、あおさ アガー、牛乳	うどん、キャノ油、砂糖 でんぷん、じゃがいも	玉葱、人参、小松菜、長葱 りんごジュース、パイン缶 みかん缶	805	31.1	29.3
26	日	9年生 都立推薦入試①						
27	月	■麻婆豆腐丼(豆腐)、切干大根のナムル スイートポテト、牛乳 【9年生 都立推薦入試②】	■豆腐、豚ひき肉、赤みそ 八丁みそ、昆布、牛乳 調理用牛乳	学校給食用米、米粒麦 キャノ油、砂糖、でんぷん ごま油、さつまいも、バター	にんにく、生姜、人参、長葱 にら、干し椎茸、たけのこ 切干大根、もやし、小松菜	856	31.1	27.8
28	火	五目おこわ、■かきたま汁(豆腐)、牛乳 八丈島産トビウオのさんが焼き 【学校給食週間献立】	鶏肉、トビウオミンチ 鶏ひき肉、赤みそ、たまご ■豆腐、生わかめ、牛乳	学校給食用米、もち米 ごま油、でんぷん、キャノ油	人参、たけのこ水、生姜 干し椎茸、長葱、小松菜	767	42.8	26.4
29	水	■きなこ揚げパン(きな粉) 肉団子とウェーブワンタンのスープ みかん、牛乳	■きな粉、豚ひき肉 鶏ひき肉、たまご、牛乳	ミルクパン、砂糖、キャノ油 でんぷん、ワンタン、ごま油	長葱、生姜、人参、もやし 白菜、にら、みかん	793	28.7	37.0
30	木	大根おろしとツナの和風スパゲティ ゆで野菜サラダ りんごとヨーグルトのケーキ、牛乳	ツナ油漬、のり、たまご プレーンヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、キャノ油 砂糖、薄力粉	大根、玉葱、レモン汁、人参 ブロッコリ、胡瓜、キャベツ 人参、粒コーン、りんご	806	30.4	31.6
31	金	チキンカレーライス ツナコーンワカメのサラダ りんご、牛乳	鶏肉、生わかめ、ツナ油漬 牛乳	学校給食用米、米粒麦 じゃがいも、キャノ油 はちみつ、薄力粉、バター 砂糖、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参 レーズン、グリーンピース キャベツ、きゅうり、粒コーン りんご	843	26.5	27.9

※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。

🍷…エビ・カニ・タコアサリ 🐟…魚卵を含む小魚類 ■…大豆・大豆製品 ◆…ナッツ類 を含みます。

🍷鉄分強化献立

下線を引いてあるものは、リクエスト給食アンケートで上位に入った献立です。



区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
月平均	808	32.1
板橋区摂取基準	772~888	26.9~41.5