



## 2月予定献立表



江戸川区立松江第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	麦ご飯 昆布のふりかけ	○	小松菜フィッシュコロッケ 小松菜のおひたし 生揚げと豚肉のみそ汁	粉かつお,煮干し粉 塩昆布,牛乳,たら,豚挽肉 おから,おかか,豚肉 生揚げ,生ワカメ	精白米,粒麦,白ごま,三温糖 じゃがいも,サラダ油,小麦粉 パン粉	玉葱,にんじん,こまつな もやし,だいこん,はくさい,ねぎ	785 kcal 29.5 g
3火	いわしごはん	○	小松菜と鶏肉のおろしあえ まめ豆みそ汁	まいわし,牛乳,鶏肉 大豆,油揚げ,生ワカメ 豆腐,豆乳	精白米,粒麦,でん粉,米粉 油,三温糖,白ごま,じゃがいも	しょうが,こまつな,もやし にんじん,ホールコーン だいこん	706 kcal 32.0 g
4水	手作りピザパン	○	チキンのチャウダー わかめとツナのサラダ ネーブルオレンジ	ベーコン,ピザチーズ 牛乳,鶏肉,豆腐 生クリーム,粉チーズ 生ワカメ,ツナ	強力粉,三温糖,小麦粉 オリーブ油,サラダ油 じゃがいも,米粉,バター 白ごま,三温糖	にんにく,玉葱,ピーマン マッシュルーム,ホールコーン にんじん,こまつな,きゅうり キャベツ,オレンジ	736 kcal 32.6 g
5木	★キムチチャーハン	○	レバーとポテトの中華揚げ 豆腐の中華スープ	たまご,豚肉,しらす 牛乳,豚レバー,大豆 鶏肉,豆腐	精白米,粒麦,ごま油,サラダ油 でん粉,米粉,じゃがいも サラダ油,三温糖,はるさめ	ねぎ,はくさい,キムチ,にら にんにく,しょうが,にんじん だいこん,ホールコーン こまつな	800 kcal 40.7 g
6金	★かき玉うどん	○	竹輪の磯辺揚げ いか入りアーモンド和え ★みたらし団子	鶏肉,たまご,牛乳 焼き竹輪,あおのり イカ,豆腐	冷凍うどん,でん粉,小麦粉 油,アーモンド粉 三温糖,白玉粉	にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな もやし,キャベツ,ホールコーン	753 kcal 35.1 g
9月	アーモンドココア トースト	○	かぼちゃのクリーム煮 キャベツとハムのサラダ りんご	牛乳,鶏肉,豆腐,粉チーズ ハム	食パン,マーガリン アーモンド,グラニュー糖 サラダ油,じゃがいも,米粉 バター,さとう	玉葱,にんじん,かぼちゃ こまつな,キャベツ,りんご	716 kcal 27.6 g
10火	麦ご飯	○	鯖のカレー醤油焼き 小松菜のおひたし 肉じゃが	牛乳,サバ,おかか,豚肉 生揚げ	精白米,粒麦,三温糖,サラダ油 しらたき,じゃがいも	こまつな,キャベツ,にんじん もやし,玉葱,だけのこ 干し椎茸,さやいんげん	735 kcal 35.4 g
12木	タコライス	○	もずくのスープ ★サーターアンダーギー	豚挽肉,レンズまめ 粉チーズ,牛乳,鶏肉,豆腐 もずく,たまご	精白米,粒麦,サラダ油,米粉 小麦粉,三温糖,ラード 白ごま	にんにく,セロリ,玉葱 にんじん,ホールトマト キャベツ,えのきだけ	838 kcal 31 g
13金	とりごぼうごはん	○	ししゃものから揚げ キャベツのしらす和え 豚のさつまい	鶏肉,油揚げ,牛乳 ししゃも,しらす,豚肉 豆腐,生ワカメ	精白米,粒麦,三温糖,でん粉 米粉,油,さつまいも	ごぼう,干し椎茸,しょうが キャベツ,こまつな ホールコーン,にんじん だいこん,はくさい,ねぎ	768 kcal 38.8 g
14土	ツナときのこの トマトスパゲッティー	○	野菜とウィンナーのスープ ★パンフキンバイ	ベーコン,ツナ レンズまめ,粉チーズ 牛乳,ウィンナー	スパゲッティ,オリーブ油 サラダ油,三温糖,米粉 じゃがいも,パイ皮	にんにく,セロリ,玉葱 にんじん,しめじ,エリンギ トマトジュース,ホールトマト キャベツ,かぼちゃ	812 kcal 29.5 g
17火	★鮭のバター醤油ご飯	○	揚げ出し豆腐たまごあん 豚汁 清見オレンジ	サケ,きざみのり,牛乳 豆腐,たまご,豚肉	精白米,粒麦,バター,でん粉 米粉,油,さとう,さといも こんにゃく	えのきだけ,こねぎ,ごぼう だいこん,にんじん,しめじ ねぎ,清見オレンジ	733 kcal 34.1 g
18水	家常豆腐丼	○	中華和え わかめと卵のスープ	豚肉,生揚げ,牛乳,鶏肉 たまご,生ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖 でん粉,ごま油,白ごま はるさめ	にんにく,しょうが,干し椎茸 だけのこ,にんじん,キャベツ ねぎ,もやし,きゅうり,こまつな	787 kcal 33.9 g
19木	麦ごはん わかめのジュージュ	○	赤魚の香味焼き もやしのきつねあえ 具だくさん味噌汁	生ワカメ,おかか,牛乳 あかうお,油揚げ,鶏肉 生揚げ	精白米,粒麦,サラダ油 ごま油,三温糖,さつまいも	ねぎ,しょうが,にんにく もやし,にんじん,きゅうり ごぼう,だいこん,キャベツ	702 kcal 38.5 g
20金	カツカレーライス	○	わかめとコーンのサラダ キャロットゼリーボンチ	豚肉,レンズまめ,豚肉 牛乳,生ワカメ,粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油 じゃがいも,小麦粉,パン粉, ごま油,さとう	玉葱,にんにく,しょうが にんじん,だいこん,こまつな ホールコーン,りんご,黄桃缶 オレンジジュース,パイナップル	856 kcal 27.7 g
24火	★照り焼き フィッシュバーガー	○	レンズ豆と野菜のトマトスープ ★フルーツボンチ	よしきりざめ,牛乳 ベーコン,レンズまめ	丸パン,でん粉,米粉,さとう サラダ油,じゃがいも リボンパスタ	しょうが,キャベツ,にんにく にんじん,玉葱,ホールトマト しめじ,みかん缶,りんご パイナップル,黄桃缶,白桃缶	748 kcal 34.9 g
27金	★豚丼	○	野菜とちくわの和え物 じゃがいもと小松菜のみそ汁 不知火	豚肉,牛乳,焼き竹輪 油揚げ	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,しらたき,じゃがいも	しょうが,玉葱,ごぼう,しめじ さやいんげん,こまつな きゅうり,もやし,にんじん キャベツ,だいこん,しらぬひ	793 kcal 34.3 g

\*都合により献立を変更する場合があります。

★印のお料理はアンコール給食です♪

