



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
3月	いわしごはん	○	小松菜のおろしあえ まめ豆みそ汁 節分のお料理	いわし,牛乳,鶏肉,大豆 油揚げ,ワカメ,豆腐,豆乳	精白米,粒麦,でん粉,サラダ油 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	700 kcal 31.5 g
4火	★あんかけ焼きそば	○	粟米湯(スーミータン) ★開口笑(カイコウショウ)	豚こま,牛乳,たまご	蒸し中華めん,サラダ油 サラダ油,三温糖,でん粉 ごま油,じゃがいも,小麦粉 ラード,白ごま	しょうが,にんにく,たけのこ にんじん,もやし,はくさい こまつな,玉葱,クリームコーン ホールコーン	747 kcal 25.8 g
5水	チリビーンズドッグ	○	切干大根とツナのサラダ 野菜のチャウダー	豚挽肉,大豆,ピザチーズ 牛乳,ツナ,ベーコン 豆乳,生クリーム	コッパン,サラダ油,ごま油 三温糖,じゃがいも,米粉	玉葱,にんじん,切干しだいこん もやし,ホールコーン,こまつな かぼちゃ,はくさい	703 kcal 30.4 g
6木	キャロットライス クリームソースかけ	○	大豆と小松菜のサラダ 野菜とパスタのトマトスープ	鶏肉,牛乳,豆乳,粉チーズ 生クリーム,牛乳,大豆	精白米,粒麦,バター,サラダ油 小麦粉,さとう,じゃがいも マカロニ	にんじん,玉葱,ホールコーン こまつな,もやし,ホールトマト	765 kcal 29.2 g
7金	★キムチチャーハン	○	わかさぎのから揚げ もやしの中華和え 肉団子入り春雨スープ	たまご,豚肉,牛乳 わかさぎ,鶏挽肉	精白米,粒麦,ごま油,サラダ油 でん粉,白ごま,緑豆はるさめ	ねぎ,はくさい,キムチ,にんじん もやし,こまつな,にんにく しょうが,はくさい	723 kcal 30.4 g
10月	セサミトースト	○	レンズ豆のトマトシチュー チキンサラダ	牛乳,豚肉,レンズまめ 鶏肉,ワカメ	食パン,三温糖,白ごま 練りごま,マーガリン サラダ油,じゃがいも 小麦粉,ごま油	玉葱,にんにく,セロリー にんじん,ホールトマト はくさい,もやし	718 kcal 27.6 g
12水	麦ご飯	○	タラと大豆のあずま煮 野菜のしらす和え さつまいもと生揚げのみそ汁	牛乳,すけとうだら 大豆,しらす,生揚げ ワカメ	精白米,粒麦,でん粉,三温糖 白ごま,さとう,さつまいも	こまつな,はくさい,もやし にんじん,ホールコーン 玉葱,ねぎ	702 kcal 31.4 g
13木	トマトソース スパゲッティ	○	コーンのフレンチサラダ ★チョコケーキ	豚挽肉,大豆,イカ 粉チーズ,牛乳,ツナ たまご,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油 サラダ油,三温糖,米粉,小麦粉 バター,ミルクチョコレート アーモンド	にんにく,セロリー,玉葱 にんじん,しめじ,ホールトマト こまつな,はくさい,もやし ホールコーン	777 kcal 28.6 g
14金	高野豆腐の玉子とじ丼	○	じゃがいものきんぴら おろし汁	鶏肉,凍り豆腐,たまご 牛乳,くさわかめ 豚肉,鶏挽肉	精白米,粒麦,サラダ油 つきごんにゃく,さとう ごま油,じゃがいも 白ごま,でん粉	玉葱,にんじん,なめこ,はくさい だいこん,こまつな	709 kcal 32.0 g
17月	コーンピラフ	○	★レバーとポテトのマリアソース 野菜とウィンナーのスープ ぼんかん	豚挽肉,牛乳,豚レバー ウィンナー	精白米,粒麦,サラダ油,バター でん粉,小麦粉,じゃがいも 三温糖,マカロニ	にんにく,にんじん,玉葱 えのきたけ,ホールコーン しょうが,だいこん,はくさい かぼちゃ,ぼんかん	693 kcal 27.5 g
18火	わかめご飯	○	★ジャンボ揚げ餃子 ごぎつねサラダ かきたま汁	わかめ,牛乳,豚挽肉 油揚げ,豆腐,たまご	精白米,粒麦,白ごま,ごま油 でん粉,餃子の皮,小麦粉 緑豆はるさめ,三温糖,さとう	しょうが,にんにく,ねぎ キャベツ,もやし,にんじん こまつな,玉葱	713 kcal 25.5 g
19水	★メロンパン	○	じゃこナッツサラダ ★ミネストローネ	たまご,牛乳,しらす ベーコン,大豆	コッパン,小麦粉,バター さとう,グラニュー糖 アーモンド,サラダ油 じゃがいも,マカロニ	はくさい,だいこん,もやし にんじん,赤パプリカ,玉葱 にんにく,ホールトマト	719 kcal 24.8 g
20木	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 3年生 応援給食	豚肉,レンズまめ,豚肉 牛乳,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,白ごま	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,オレンジジュース りんご,黄桃缶,パイナップル	823 kcal 25.2 g
21金	麦ご飯	○	ぼらの揚げ漬け もやしのきつねあえ 貝だくさんみそ汁 ぼんかん 地産地消 ぼら	牛乳,ぼら,油揚げ,鶏肉 豆腐	精白米,粒麦,でん粉,さとう 三温糖,サラダ油,じゃがいも	にんにく,しょうが,もやし にんじん,こまつな,ごぼう はくさい,ぼんかん	702 kcal 33.4 g
25火	★鮭のバター醤油ご飯	○	揚げ出し豆腐たまごあん さつまい汁	サケ,牛乳,豆腐,たまご 鶏肉,豆腐	精白米,粒麦,バター,でん粉 小麦粉,さとう,さつまいも	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	737 kcal 32.9 g
28金	担々丼	○	華風和え 中華風かきたまスープ	豚挽肉,牛乳,豚肉,豆腐 たまご	精白米,粒麦,白ごま,サラダ油 緑豆はるさめ,練りごま 三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱 たけのこ,干し椎茸,もやし にんじん,だいこん,キャベツ はくさい	720 kcal 26.4 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♪

