



# 令和7年度 1月 納食献立表

江戸川区立葛西第二中学校

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
9 金	★1-3 リクエスト給食★ チキンカツカレー☆	○	和風ドレッシングサラダ 果物（りんご）	豚挽肉、鶏肉むね（皮付き）、飲用牛乳、干ひじき	精白米、粒麦、サラダ油（米）、じゃがいも、小麦粉、乾パン、生パン粉、ごま油、三温糖、白ごま（いり）	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、グリンピース・冷、キャベツ、きゅうり、こまつな、りんご	831 kcal 30.0 g
13 火	ご飯	○	サケの味噌マヨネーズ焼き ちくわと海藻のサラダ 沢煮椀	飲用牛乳、サケ、赤みそ、白みそ、海草ミックス（乾）、姫ちくわ、豚こま、木綿豆腐	精白米、三温糖、マヨネーズ（卵無）、ごま油、さとう、白ごま（いり）、板こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン（冷）、玉葱、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ	730 kcal 32.8 g
14 水	メープルフレンチトースト	○	ポークトマトシチュー グリーンサラダ 果物（りんご）	たまご、牛乳・調理用、飲用牛乳、豚角切り、大豆（国産）	国内産小麦粉食パン、さとう、バター、メープルシロップ、サラダ油、小麦粉、サラダ油（米）、じゃがいも、白ごま（いり）	セロリー、トマト缶詰（ホール）、にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム（水煮）、きゅうり、こまつな、りんご	811 kcal 30.8 g
15 木	【小正月】 鶏野菜あんかけ丼	○	キャベツの梅肉和え 手作り白玉しるこ	鶏ムネ角切り、若鶏肉モモ（皮付き）、油揚げ、飲用牛乳、かつお節、小豆、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、サラダ油（米）、さとう、でん粉、三温糖、白玉粉	しょうが、にんじん、たけのこ（ゆで）、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、ねり梅	760 kcal 30.4 g
16 金	麦ご飯 ごまおかかふりかけ	○	擬製豆腐 白菜のお浸し 肉じゃが	かつお節 おかか、あおのり、飲用牛乳、木綿豆腐・しづく、鶏ひき肉、干ひじき、たまご、豚こま	精白米、粒麦、白ごま（いり）、さとう、サラダ油（米）、ごま油、油、じゃがいも、こんにゃく	玉葱、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、干し椎茸、グリンピース・冷	762 kcal 32.9 g
19 月	けんちんうどん	○	2色揚げ (カレーちくわ・めひかり) ココアプリン	豚こま、油揚げ、飲用牛乳、焼き竹輪（卵無）、めひかり、あおのり、粉寒天、牛乳・調理用、豆乳、生クリーム	冷凍うどん、サラダ油（米）、さといも、板こんにゃく、でん粉、油（米）、小麦粉、三温糖	にんじん、だいこん（葉なし）、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう	703 kcal 30.6 g
20 火	麦ご飯	○	豆腐のうま煮 あさりのカリッと和え 果物（しらぬい）	飲用牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、あさり（冷凍）	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油、サラダ油（米）、三温糖、白ごま（いり）	干し椎茸、にんじん、たけのこ（水煮）、玉葱、ねぎ、こまつな、しょうが、キャベツ、もやし、しらぬい	709 kcal 28.3 g
21 水	チキンライス	○	ポテトチーズオムレツ ひよこ豆のスープ 果物（いちご）	ベーコン、鶏こま、飲用牛乳、たまご、生クリーム、ダイスチーズ、ひよこまめ（乾）	精白米、粒麦、サラダ油（米）、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム（水煮）、グリンピース・冷、セロリー、キャベツ、かぶ（葉なし）、ほうれんそう、いちご	730 kcal 30.7 g
22 木	こぎつねごはん	○	サバの竜田揚げ ひじきと野菜のピリ辛和え かき玉みそ汁	鶏こま、油揚げ、飲用牛乳、サバ、干ひじき、たまご、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、生ワカメ	精白米、粒麦、さとう、白ごま（いり）、でん粉、油（米）、ごま油	にんじん、えだまめ（冷凍）、しょうが、こまつな、大豆もやし、にんにく、えのきたけ、こねぎ	866 kcal 40.6 g
23 金	ピザトースト	○	豆乳クラムチャウダー ごまドレ海藻サラダ 果物（りんご）	ベーコン、ピザチーズ、飲用牛乳、大豆（国産）、牛乳、豆乳、あさり（冷凍）、生クリーム、粉チーズ、海草ミックス（乾）、冷凍	胚芽パン、サラダ油（米）、じゃがいも、コーンスター、白ごま（いり）、ごま油、さとう、ごま（ねり）	にんにく、玉葱、マッシュルーム（水煮）、ピーマン、セロリー、にんじん、ぶなしめじ、ホールコーン（冷）、こまつな、ホールコーン（缶）、りんご	760 kcal 32.4 g
26 月	【世界の料理 大韓民国】 卵クッパ 	○	ヤンニョムレバー 焼きししゃも 果物（みかん）	鶏ガラ、豚こま、たまご、飲用牛乳、豚レバー、大豆（国産）、ししゃも	精白米、粒麦、サラダ油（米）、白ごま（いり）、ごま油、揚げ油、でん粉、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、たけのこ（水煮）、にんじん、だいこん（葉なし）、干し椎茸、ねぎ、こまつな、ピーマン、みかん	817 kcal 39.0 g
27 火	【郷土料理 高知県】 麦ご飯 	○	カツオの柚子風味揚げ 糸寒天のごま酢和え どろめ汁 果物（しらぬい）	飲用牛乳、かつお、糸寒天、油揚げ、絹ごし豆腐、しらす干し、冷凍ワカメ	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、揚げ油、さとう、白すりごま、白ごま（いり）、三温糖	しょうが、ゆず（果汁、生）、にんじん、きゅうり、こまつな、玉葱、干し椎茸、ねぎ、しらぬい	714 kcal 32.1 g
28 水	【昭和27年頃の給食】 コッペパン いちごジャム	○	カレーシチュー 和風ツナサラダ 果物（バナナ）	飲用牛乳、豚角切り、豆乳、まぐろ缶詰（水煮フルーツパイ）	ミルクパン、サラダ油（米）、小麦粉、じゃがいも、白ごま（いり）、三温糖、さとう、ごま油	いちごジャム、にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、グリンピース・冷、キャベツ、こまつな、ホールコーン（冷）、バナナ	716 kcal 26.6 g
29 木	【令和の給食】 味噌ラーメン◎ (◎1-2リクエスト給食)	○	具だくさんジャンボ餃子 サイダーフルーツポンチ△ (△1-4給食皇帝リクエスト)	豚挽肉、白みそ、赤みそ、飲用牛乳、鶏ひき肉、大豆（国産）	冷凍ラーメン、ごま油、サラダ油、さとう、ジャポン餃子の皮、小麦粉、揚げ油	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、大豆もやし、キャベツ、ねぎ、ホールコーン（缶）、こまつな、干し椎茸、パイントップル（缶詰）、ぶどう（缶詰）、白桃（缶詰）、りんご	702 kcal 31.4 g
30 金	【郷土料理 秋田県】 ご飯（あきたこまち）	○	ブリのねぎ味噌焼き 野菜の胡麻和え だまこ汁	飲用牛乳、ぶり、白みそ、鶏こま、油揚げ	精白米、三温糖、さとう、白すりごま、白ごま（いり）、さといも、だまこ餅（冷凍）	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、はくさい、ぶなしめじ	801 kcal 35.9 g

※食材等の仕入れの都合により、献立内容を変更することがございます。

※食物アレルギー等に関して、詳しい食材を知りたい場合は栄養士までお申し出ください。

※江戸川区の学校給食栄養計算システムの変更に伴い、エネルギーの数値が低く算出されています。

献立表のエネルギー値も低い数値となっていますが、内容や量に変更ではなく、栄養価基準を満たした献立となります。

※1/24～1/30は全国学校給食週間です。葛西二中では、1/26～1/30に実施します。

