



令和7年度 1月 給食献立表

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、グリーンピース・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・しぼり、 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、グリーンピー 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）、 さとう、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）、 グリーンピース・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）、 冷凍野菜	胚芽パン、サラダ油（米）、 じゃがいも、コーンスターチ、 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 フレーク）	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、 グリーンピース・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、 ジャンボ餃子の皮、 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、 パインアップル（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）、 さとう、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。

