



令和7年度 2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
2月	【節分献立】 イワシのかば焼き丼	○	具だくさんけんちん汁 福豆の砂糖がけ	まいわし、飲用牛乳、木綿豆腐、油揚げ、いり大豆（黄大豆）	精白米、粒麦、白ごま（いり）、小麦粉、でん粉、さとう、サラダ油、板こんにゃく	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん（葉なし）、干し椎茸、ねぎ、こまつな	757 kcal 32.1 g
3火	わかめご飯	○	豆腐の中華煮 あさりのカリッとサラダ 果物（甘平）	炊き込みわかめ、飲用牛乳、鶏こま、木綿豆腐、あさり（缶詰、水煮）	精白米、粒麦、白ごま（いり）、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、サラダ油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、干し椎茸、はくさい、チンゲンツアイ、こまつな、キャベツ、もやし、甘平	742 kcal 32.4 g
4水	2色揚げパン (抹茶きなこ・ココア)	○	白菜のクリーム煮 ツナとわかめのサラダ	きな粉、飲用牛乳、ベーコン、鶏成鶏肉モモ（皮付き）、牛乳・調理用、豆乳、生クリーム、生ワカメ、まぐろ缶詰（水煮）	ミルクパン、油、グラニュー糖、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、白ごま（いり）、三温糖、さとう、ごま油	玉葱、にんじん、しょうが、セロリー、ぶなしめじ、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、ホールコーン（冷）	767 kcal 29.1 g
5木	麦ご飯	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ 五目卵焼き 大根と油揚げのみぞ汁 果物（いちご）	飲用牛乳、鶏ひき肉、干ひじき、たまご、大豆、ちりめんじゃこ、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、油、でん粉、さとう、白ごま（いり）、じゃがいも	にんじん、玉葱、こまつな、だいこん（葉なし）、ねぎ、いちご	749 kcal 31.5 g
6金	【受験応援献立】 麦ご飯	○	みそかつ・ゆでキャベツ 合格祈願スープ いよかん	豚ひれ、赤みそ、白みそ、飲用牛乳、刻み昆布	精白米、粒麦、油、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、ごま油、三温糖、白ごま（いり）、サラダ油	にんにく、キャベツ、にんじん、玉葱、干し椎茸、葉ねぎ、いよかん	749 kcal 31.0 g
9月	【郷土料理 青森県】 バラ焼き丼	○	せんべい汁 りんごかん	豚ばら（脂身付）、飲用牛乳、鶏こま、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油、はちみつ、でん粉、こんにゃく、南部せんべい（せんべい汁用）、さとう	玉葱、にんじん、ピーマン、もやし、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、りんご、こぼう、だいこん（葉なし）、干し椎茸、ねぎ、りんご（ストレージュース）、りんご（缶詰）	790 kcal 22.4 g
10火	麦ご飯	○	魚の酢豚風 中華風コーンスープ 小松菜ふりかけ	飲用牛乳、マンダイ、鶏ガラ、鶏こま、たまご、かつお節	精白米、粒麦、油、でん粉、小麦粉、じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま油、白ごま（いり）	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、たけのこ（水煮缶詰）、玉葱、ピーマン、ねぎ、ホールコーン（缶）、クリーモン（缶）、こまつな	738 kcal 30.9 g
12木	ガーリックトースト チヨコチップパン	○	ポークビーンズ アーモンドサラダ ネーブル	飲用牛乳、ベーコン、豚こま、大豆	ソフトラスクパン、バター、チョコチップパン、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、三温糖、サラダ油、アーモンド・スライス、白ごま（いり）	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、ホールコーン（缶）、キャベツ、こまつな、ネーブル	767 kcal 28.8 g
13金	【バレンタイン献立】 シーフードピラフ	○	さつま芋と野菜のスープ ショコラもち	鶏こま、イカ、ダイス、むきエビ、飲用牛乳、ベーコン、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、サラダ油、さつまいも、上新粉、白玉粉、グラニュー糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム（水煮缶詰）、ホールコーン（冷）、赤パプリカ、じょうが、ほんしめじ、ホールコーン（缶）、こまつな	745 kcal 24.3 g
16月	ナンピザドッグ	○	洋風卵スープ パリパリ海藻サラダ 果物（いちご）	ウインナー、ピザチーズ、飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、たまご、粉チーズ、海草ミックス（乾）、くきわかめ、姫ちくわ	ナン、サラダ油、さつまいも、乾パン粉、白ごま（いり）、揚げ油、ワンタンの皮、ごま油、さとう、ごま（ねり）	にんにく、玉葱、マッシュルーム（水煮缶詰）、ピーマン、にんじん、キャベツ、ホールコーン（缶）、いちご	701 kcal 30.8 g
17火	麦ご飯	○	ピリ辛のりぶりかけ レバーと大豆のかりんとう揚げ わかめと豆腐のスープ 果物（りんご）	もみのり、飲用牛乳、豚レバー、大豆、鶏こま、木綿豆腐、生ワカメ	精白米、粒麦、ごま油、さとう、白ごま（いり）、でん粉、小麦粉、じゃがいも、揚げ油	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、ねぎ、りんご	750 kcal 32.0 g
18水	麦ご飯	○	サフランのねぎソース揚げ 野菜のごま和え 田舎汁	飲用牛乳、さわら、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、揚げ油、三温糖、ごま油、さとう、すりごま、サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、玉葱、だいこん（葉なし）	773 kcal 33.1 g
19木	【◎1~4リクエスト献食】 大豆入りミートソース スパゲッティ	○	豆乳クラムチャウダー 小松菜ケーキ◎	ベーコン、鶏ひき肉、豚挽肉、大豆、飲用牛乳、牛乳・調理用、豆乳、あさり（缶詰、水煮）、生クリーム、粉チーズ、たまご	スパゲッティ・ハーフ、サラダ油、サラダ油、じゃがいも、コーンスターク、小麦粉、三温糖、無塩バター、粉糖	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、トマト缶詰（ホール）、トマトジュース（缶）、グリンピース・冷、セロリー、にんじん、マッシュルーム（水煮缶詰）、ホールコーン（冷）、こまつな	884 kcal 35.8 g
20金	鶏ごぼうごはん	○	わかさぎのから揚げ 野菜の磯部和え 豚汁 果物（せとか）	鶏こま、油揚げ、飲用牛乳、わかさぎ、きざみのり、豚こま、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、小麦粉、でん粉、油、サラダ油、板こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、干し椎茸、じょうが、こまつな、キャベツ、もやし、玉葱、せとか	738 kcal 31.8 g
24火	麦ご飯	○	サケのごまじょうゆ焼き 糸寒天と野菜の和え物 厚揚げと卵のピリ辛味噌汁 果物（しらぬい）	飲用牛乳、サケ、糸寒天、油揚げ、白みそ、赤みそ、たまご	精白米、粒麦、ごま油、さとう、ごま（ねり）、白ごま（いり）、白すりごま、三温糖、サラダ油、じゃがいも	にんにく、じょうが、ねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、ごぼう、だいこん（葉なし）、こねぎ、しらぬい	803 kcal 37.1 g
25水	カレーうどん	○	シャヤモの磯辺揚げ さつま芋の天ぷら アロエフルーツヨーグルト (黄桃・アロエ・パイン)	豚ばら（脂身付）、飲用牛乳、ししゃも、あおりのり、ヨーグルト（無糖）	冷凍うどん、サラダ油、でん粉、小麦粉、さつまいも、油	にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな、黄桃缶、ダイス、アロエ（葉、生）、ハイヒビーセス（チビット）	704 kcal 27.4 g
27金	たまごチャーハン	○	鶏肉とじゃが芋の ケチャップ炒め 春雨スープ	たまご、飲用牛乳、鶏成鶏肉モモ（皮付き）、白みそ、ベーコン、木綿豆腐	精白米、粒麦、サラダ油、ごま油、白ごま（いり）、油、小麦粉、でん粉、じゃがいも、さとう、無塩バター、サラダ油、緑豆はるさめ	にんにく、じょうが、ねぎ、こまつな、玉葱、にんじん、はくさい、葉ねぎ	733 kcal 25.5 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。

