



令和7年度 2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
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、板こんにやく	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、チンゲンツァイ、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、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 大根と油揚げのみそ汁 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 	○	みそカツ・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、こんにやく、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、ごぼう、だいこん(葉なし)、干し椎茸、ねぎ、りんご(ストレートジュース)、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)、クリームコーン(缶)、こまつな	738 kcal 30.9 g
12木	ガーリックトースト チョコチップパン	○	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	ワトランスパン、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、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、しょうが、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)	ウィンナー、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	○	ピリ辛のりふりかけ 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 	○	サワラのねぎソース揚げ 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	【⑩1-4リクエスト給食】 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・-half、サラダ油、サラダ油、じゃがいも、コーン・スターチ、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)、グリーンピース・冷、セロリ、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、ホールコーン(冷)	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、板こんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、干し椎茸、しょうが、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、生揚げ、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、しょうが、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	○	シシモの磯辺揚げ 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・パイナップル)	豚ばら(脂身付)、飲用牛乳、ししゃも、あおのり、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、黄桃缶詰、ダイス、アロエ(葉、生)、パイナップル缶詰(カット)	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、しょうが、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、内容や量に変更はなく、栄養価基準を満たした献立となります。

