



令和8年度 4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
8 水	カレーライス 	○	フレンチサラダ 寒天フルーツポンチ	豚肉、大豆(国産)、飲用牛乳、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま(いり)、さとう	しょうが、ねぎ、玉葱、にんにく、セロリー、にんじん、グリーンピース(冷凍、ゆで)、ホールコロン(缶)、キャベツ、きゅうり、ぶどうストレートジュース、パイ缶、黄桃缶	861 kcal 25.1 g
9 木	麻婆丼	○	ワンタンスープ ごまドレ海藻サラダ	鶏ひき肉、豚挽肉、大豆(国産)、赤みそ、木綿豆腐、飲用牛乳、豚肉、海藻ミックス(乾)、冷凍茎わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、ごま油、でん粉、ワンタンの皮、白ごま(いり)、ごま(ねり)	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、ねぎ、グリーンピース、冷、玉葱、もやし、こまつな、キャベツ、ホールコロン(缶)	721 kcal 30.3 g
10 金	【入学・進級お祝い献立】 お赤飯 	○	鶏の照り焼き 野菜のごま和え すまし汁 果物(清見オレンジ)	ささげ、飲用牛乳、若鶏モモ(皮付き)、絹ごし豆腐、かまぼこ(卵無)	もち米、精白米、黒ごま(いり)、さとう、でん粉、白すりごま、白ごま(いり)	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん(葉なし)、えのきたけ、ねぎ、清見オレンジ	701 kcal 30.5 g
13 月	麦ご飯	○	酢豚 卵と豆腐のスープ ピリ辛のりふりかけ	飲用牛乳、豚角切り、絹ごし豆腐、たまご、生ワカメ、もみのり	精白米、粒麦、揚げ油、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)、玉葱、ピーマン、えのきたけ、もやし、ねぎ	738 kcal 30.1 g
14 火	ミルクパン	○	白身魚のカレーマリネ 粉吹き芋 春キャベツサラダ 豆乳コーンポタージュ	飲用牛乳、ホキ、鶏ガラ、豆乳、牛乳・調理用	ミルクパン、でん粉、小麦粉、油、サラダ油、さとう、じゃがいも、サラダ油、三温糖、ごま(いり)	玉葱、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、もやし、セロリー、ホールコロン(缶)、ホールコロン(缶)	734 kcal 30.8 g
15 水	たけのこごはん 	○	厚焼き玉子 じゃこ大根サラダ 若竹汁	鶏こま、油揚げ、飲用牛乳、豚挽肉、干ひじき、たまご、ちりめんじゃこ、絹ごし豆腐、生ワカメ	精白米、もち米、サラダ油、三温糖、サラダ油、ごま油、さとう、白ごま(いり)	にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、玉葱、干し椎茸、だいこん(葉なし)、きゅうり、キャベツ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ	778 kcal 37.1 g
16 木	きつねうどん	○	切干大根とツナの和え物 草団子	鶏こま、油揚げ、飲用牛乳、まぐろ缶詰(水煮フルクイト)、絹ごし豆腐、きな粉(青大豆)	冷凍うどん、白ごま(いり)、さとう、三温糖、上新粉、白玉粉、黒砂糖	干し椎茸、こまつな、ねぎ、切干しいんじん、にんじん、もやし、キャベツ、よもぎ(冷凍)	716 kcal 34.2 g
17 金	麦ご飯	○	さばのカレー醤油焼き 野菜の磯辺和え わかめのかきたま汁 果物(清見オレンジ)	飲用牛乳、サバ、きざみのり、豚こま、たまご、生ワカメ	精白米、粒麦、でん粉	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、こねぎ、清見オレンジ	700 kcal 32.2 g
20 月	キャロットピラフ	○	アジフライ イタリアンサラダ カブと押麦のスープ	鶏ガラ、飲用牛乳、まあじ、ボンレスハム、ベーコン、鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油、バター、油、小麦粉、生パン粉(卵無)、乾パン粉(卵無)、三温糖、押麦	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、きゅうり、キャベツ、赤パプリカ、ホールコロン(缶)、セロリー、かぶ(葉なし)	708 kcal 29.9 g
21 火	ガーリックトースト	○	ポークトマトシチュー あさりのカリッとサラダ 果物(バナナ)	飲用牛乳、豚角切り、大豆(国産)、生クリーム、あさり(缶詰、水煮)	食パン、バター、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、でん粉、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま(いり)	にんにく、セロリー、トマト缶詰(ホール)、にんじん、玉葱、キャベツ、しょうが、こまつな、もやし、バナナ	721 kcal 28.4 g
22 水	きんぴらごはん	○	香ばし焼きししゃも 糸寒天のごま酢和え 呉汁	豚挽肉、油揚げ、飲用牛乳、ししゃも、糸寒天、大豆(国産)、白みそ、赤みそ、生ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油、つきこんにゃく、三温糖、白ごま(いり)、マヨネーズ(卵無)、黒ごま(いり)、白すりごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、えだまめ、キャベツ、こまつな、ねぎ	714 kcal 32.3 g
23 木	小松菜とえびの クリームスパゲティ	○	ひよこ豆のスープ アロエフルーツヨーグルト (みかん・桃・アロエ パイン・りんご)	ベーコン、鶏こま、むきエビ、牛乳・調理用、豆乳、生クリーム(乳)、飲用牛乳、ひよこまめ(乾)、ヨーグルト(無糖)	スパゲッティ・ハーフ、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、こまつな、かぶ(葉つき)、みかん缶、黄桃缶、アロエ(葉、生)、パイ缶、りんご	754 kcal 31.8 g
24 金	麦ご飯	○	レバーと大豆のかりんとう揚げ 新じゃがいものそぼろ煮 小松菜の磯辺和え 果物(清見オレンジ)	飲用牛乳、豚レバー、大豆(国産)、豚挽肉、生揚げ、きざみのり	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、揚げ油、さとう、白ごま(いり)、三温糖、じゃがいも	しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮)、玉葱、こまつな、キャベツ、もやし、清見オレンジ	776 kcal 33.9 g
27 月	親子丼	○	ハリハリサラダ 利休汁 果物(バナナ)	鶏こま、たまご、飲用牛乳、ボンレスハム、せん切り、赤みそ、白みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、ごま油、サラダ油、三温糖、じゃがいも、練りゴマ	玉葱、干し椎茸、にんじん、こまつな、切干しいんじん、きゅうり、葉ねぎ、バナナ	788 kcal 31.9 g
28 火	きなこ揚げパン 	○	和風ツナサラダ 春キャベツのポトフ 果物(河内晩柑)	きな粉、飲用牛乳、まぐろ缶詰(水煮フルクイト)、ベーコン、豚こま、レンズまめ(乾)、ウィンナー	ショートニングパン、油、グラニュー糖、白ごま(いり)、三温糖、さとう、ごま油、サラダ油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、ホールコロン(冷)、セロリー、玉葱、マッシュルーム(水煮)、かぶ(葉なし)、かぶ(葉)、河内晩柑	752 kcal 29.6 g
30 木	麦ご飯	○	ひじきふりかけ 鮭の味噌マヨネーズ焼き 新玉ねぎサラダ 豆乳豚汁	干ひじき、ちりめんじゃこ、飲用牛乳、サケ、赤みそ、白みそ、生ワカメ、豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳	精白米、粒麦、白ごま(いり)、三温糖、マヨネーズ(卵無)、サラダ油、さとう、油、ワンタンの皮、板こんにゃく、じゃがいも	ゆかり、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコロン(冷)、新玉葱、玉葱、ごぼう、さやえんどう	800 kcal 34.3 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おりますが、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。

