



令和6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 木	根菜キーマカレーライス 	○	コーンサラダ ココアアーモンド 	豚挽肉、鶏ひき肉、大豆、飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油(米)、マーガリン、小麦粉、さとう、白ごま(いり)、アーモンド	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、ごぼう、にんじん、れんこん、ホールコーン(冷)、キャベツ、きゅうり	897 kcal 28.4 g
10 金	ご飯 ごまおかかふりかけ	○	擬製豆腐 白菜のお浸し かぼちゃと油揚げの味噌汁	かつお節、おかか、あおのり、飲用牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまご、ちりめんじゃこ、赤みそ、白みそ、油揚げ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、白ごま(いり)、さとう、サラダ油(米)、ごま油	ごぼう、玉葱、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、西洋かぼちゃ	750 kcal 30.8 g
14 火	ご飯	○	タラの味噌マヨネーズ焼き 海藻サラダ 利休汁	飲用牛乳、たら、白みそ、海藻ミックス(乾)、姫ちくわ、赤みそ	精白米、粒麦、三温糖、マヨネーズ(卵無)、ごま油、さとう、白ごま(いり)、じゃがいも、白すりごま、ごま(ねり)	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン(冷)、玉葱、こまつな	707 kcal 31.5 g
15 水	【小正月献立】 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 	鶏こま、飲用牛乳、かつお節、大豆、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(水煮)、はくさい、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、ねり梅	749 kcal 30.8 g
16 木	五目つけラーメン	○	ジャンボ餃子 果物(ネーブル) 	豚肉、なると、飲用牛乳、豚挽肉、鶏ひき肉、大豆	冷凍ラーメン、ごま油、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、はくさい、干し椎茸、こまつな、キャベツ、ねぎ、ネーブル	771 kcal 33.5 g
17 金	照焼きチキンバーガー	○	ABCトマトスープ アロエフルーツヨーグルト	若鶏モモ(皮付き)、飲用牛乳、ベーコン、短冊、ヨーグルト(無糖)	丸パン、さとう、でん粉、サラダ油(米)、じゃがいも、777パティマカロニ	しょうが、キャベツ、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、トマト缶詰(ホール)、黄桃缶、アロエ(葉、生)、パイ缶	744 kcal 32.2 g
20 月	ごはん	○	揚げだし豆腐の卵あん 野菜の磯部和え なめこ汁	飲用牛乳、木綿豆腐、たまご、もみのり、白みそ、赤みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖、じゃがいも	こねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、なめこ(水煮)	780 kcal 26.8 g
21 火	さつまいもトースト	○	小松菜サラダ 豆乳クラムチャウダー 果物(りんご) 	牛乳、生クリーム、飲用牛乳、ひじき、ハム、ベーコン、大豆、豆乳、あさり(水煮)、粉チーズ	胚芽パン、さつまいも、バター、さとう、サラダ油(米)、白ごま(いり)、じゃがいも、コーンスターチ	こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリー、マッシュルーム(水煮缶詰)、ホールコーン(冷)、りんご	779 kcal 26.6 g
22 水	きつねの卵とじ丼	○	ちくわの辛子和え お麩とみつばのすまし汁	鶏こま、油揚げ、たまご、飲用牛乳、姫ちくわ、絹ごし豆腐、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、でん粉、三温糖、焼きふ	にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、糸みつば	747 kcal 30.7 g
23 木	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(オレンジ)	ベーコン、短冊、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、マーガリン、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、セロリー、キャベツ、かぶ(葉なし)、オレンジ	791 kcal 30.5 g
24 金	【郷土料理 群馬県】 豆腐飯 	○	いかのピリ辛揚げ こしね汁 果物(りんご) 	押し豆腐、飲用牛乳、イカ、豚肉、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、さとう、でん粉、小麦粉、三温糖、サラダ油(米)、板こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、こまつな、りんご	747 kcal 33.5 g
27 月	【世界の料理 大韓民国】 卵クッパ 	○	ヤンニョムチキン 焼きししやも	鶏ガラ、豚こま、たまご、飲用牛乳、鶏こま、大豆(国産)、ししやも	精白米、粒麦、サラダ油(米)、白ごま(いり)、ごま油、揚げ油、でん粉、小麦粉、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	823 kcal 38.5 g
28 火	【郷土料理 高知県】 ご飯 	○	カツオの柚子風味揚げ 土佐和え どろめ汁 果物(しらぬい) 	飲用牛乳、かつお、かつお節、木綿豆腐、たまご、しらす干し	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、揚げ油、さとう	しょうが、ゆず(果汁、生)、キャベツ、にんじん、もやし、レモン(汁)、玉葱、干し椎茸、ねぎ、ほうれんそう、しらぬい	756 kcal 34.2 g
29 水	【昔の給食】 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、豚こま、牛乳、まぐろ缶詰(水煮フレーク)	ミルクパン、サラダ油(米)、無塩バター、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、キャベツ、こまつな、ホールコーン(冷)、バナナ	763 kcal 25.8 g
30 木	ご飯	○	サバの香味焼き ひじきサラダ 豚汁 果物(ネーブル)	飲用牛乳、サバ、姫ちくわ、ひじき、豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、さとう、ごま油、白ごま(いり)、サラダ油(米)、板こんにゃく、じゃがいも	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、だいこん(葉なし)、こねぎ、ネーブル	798 kcal 33.3 g
31 金	けんちんうどん	○	めひかりのから揚げ ココアプリン 	豚こま、油揚げ、飲用牛乳、めひかり、アガー、牛乳、生クリーム	冷凍うどん、サラダ油(米)、じゃがいも、板こんにゃく、でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	にんじん、だいこん(葉なし)、ごぼう、ねぎ、こまつな	756 kcal 30.2 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
 ※1月17日(金)：2年生は給食はありません



葛西第二中学校では、
1月24日～29日に
実施します。