



令和6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
3月	【行事食：節分】 イワシのかば焼き丼	○	五目みそ汁 福豆	まいわし、飲用牛乳、赤みそ、白みそ、木綿豆腐、かまぼこ、冷凍わかめ、いり大豆(黄大豆)	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、さとう、サラダ油、板こんにゃく、ごま油	しょうが、だいこん(葉なし)、にんじん、ねぎ	784 kcal 32.7 g
4火	小松菜ベペロンチーノ	○	ミネストローネ アップルパンケーキ	豚こま、ベーコン、短冊、飲用牛乳、鶏ガラ、鶏こま、大豆、たまご、牛乳・調理用	スパゲッティ・-half、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、さとう、粉糖	にんにく、とうがらし(乾)、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、こまつな、ねぎ、にんじん、セロリー、トマト缶詰、りんご 紅玉	805 kcal 30.9 g
5水	ご飯	○	カツオの酢豚風 中華風コーンスープ 小松菜ふりかけ	飲用牛乳、かつお 角切り、鶏ガラ、鶏こま、たまご、かつお節 おかか	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	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、ねぎ、ホールコーン、クリームコーン、こまつな	778 kcal 33.2 g
6木	【受験応援献立】 みそカツ丼	○	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、揚げ油、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、ごま油、三温糖、白ごま、サラダ油	にんにく、キャベツ、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、葉ねぎ、いよかん	775 kcal 30.6 g
7金	クロックムッシュ	○	ジュリアンスープ カリカリポテトサラダ 果物(バナナ)	たまご、牛乳・調理用、ロースハム、スライスチーズ、飲用牛乳、鶏ガラ、ベーコン、大豆(国産)	胚芽食パン、スパゲッティ・half、揚げ油、じゃがいも、サラダ油(米)、さとう、白ごま	しょうが、玉葱、はくさい、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな、バナナ	773 kcal 31.1 g
10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(米)、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、ごぼう、だいこん(葉なし)、干し椎茸、ねぎ、りんご(ストロージュース)、りんご(缶詰)	824 kcal 22.2 g
12水	ナンピザドッグ	○	野菜の豆乳クリームスープ 小松菜サラダ	ウィンナー 輪切り、ピザチーズ、飲用牛乳、ベーコン、ひよこめ(乾)、牛乳・調理用、豆乳、生クリーム、まぐろ缶詰(油漬フレーグット)	ナン、サラダ油(米)、マーガリン、じゃがいも、コーンスターチ、サラダ油、三温糖、ごま	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、にんじん、クリームコーン、ホールコーン、キャベツ、こまつな、もやし	810 kcal 30.4 g
13木	ご飯	○	サケのごまじょうゆ焼き 糸寒天と野菜の和え物 呉汁 果物(せとか)	飲用牛乳、サケ、糸寒天、油揚げ、豚こま、大豆(国産)、白みそ、赤みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、ごま油、さとう、ごま(ねり)、白ごま、白すりごま、三温糖、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、えのきたけ、葉ねぎ、せとか	803 kcal 35.1 g
14金	【バレンタイン献立】 シーフードピラフ	○	きのこと野菜のスープ ショコラもち	鶏こま、イカ、むきエビ、飲用牛乳、ベーコン、大豆(国産)、絹ごし豆腐	マーガリン、精白米、粒麦、サラダ油(米)、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)、ホールコーン、赤パプリカ、しょうが、ほんしめじ、こまつな	815 kcal 25.8 g
17月	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(米)、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)	784 kcal 30.8 g
18火	★1-1リクエスト給食★ カレーライス☆	○	コーンサラダ 果物(デコポン)	豚肉、飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、さとう、白ごま	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、ホールコーン、キャベツ、こまつな、しらぬひ	813 kcal 23.6 g
19水	生揚げとうずら卵の 中華丼	○	切干大根の中華和え 春雨スープ	豚ばら(脂身付)、生揚げ、うずら卵(水煮缶詰)、飲用牛乳、ボンレスハム、ベーコン、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油(米)、でん粉、ごま油、サラダ油、さとう、白ごま、緑豆はるさめ	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、はくさい、黒きくらげ(乾)、こまつな、切干しだいこん、もやし、万能ねぎ	885 kcal 29.1 g
20木	ガーリックトースト	○	ミートボールシチュー 海藻サラダ 果物(いちご)	飲用牛乳、豚挽肉、ベーコン、海藻ミックス、くきわかめ	胚芽食パン、バター、揚げ油、乾パン粉、でん粉、サラダ油(米)、マーガリン、小麦粉、じゃがいも、ごま油、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、トマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、いちご	771 kcal 25.7 g
21金	こぎつねごはん	○	香ばし焼きししゃも 野菜とちくわの辛子和え かき玉みそ汁	鶏こま、油揚げ、飲用牛乳、ししゃも、姫ちくわ、冷凍わかめ、たまご、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、さとう、白ごま、マヨネーズ、黒ごま、三温糖	にんじん、さやえんどう、キャベツ、もやし、えのきたけ、こねぎ	814 kcal 38.9 g
25火	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(オレンジ)	もみのり、飲用牛乳、豚レバー、大豆(国産)、冷凍わかめ、鶏こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、ごま油、さとう、白ごま、でん粉、小麦粉、じゃがいも、揚げ油	にんにく、しょうが、えのきたけ、はくさい、ねぎ、オレンジ	773 kcal 32.0 g
28金	★1-3リクエスト給食★ 味噌ラーメン☆	○	アーモンドフィッシュポテト 果物(いちご)	豚挽肉、白みそ、赤みそ、飲用牛乳、かたくちいわし	冷凍ラーメン、ごま油、サラダ油、さとう、白ごま、揚げ油、じゃがいも、アーモンド	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、ホールコーン、こまつな、いちご	756 kcal 34.1 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
 ※2月21日(金)：3年生は給食はありません

