



1月予定献立表



江戸川区立南葛西第二中学校

※納品状況等により、変更になる場合があります。

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	Eカルボ - たんぱく質	使用食器	
9 金	ハッシュドポーク	○	小松菜サラダ イチゴジャムのヨーグルト	豚こま,まぐろ缶 ★飲用牛乳,ヨーグルト	生クリーム, ★飲用牛乳,ヨーグルト	精白米,粒麦, ★小麦粉,さとう	バター,油	にんじん,こまつな ににく,しょうが,セロリー,玉葱,マッシュルーム水煮,キャベツ,ホールコーンパン,いちごジャム	814 kcal 24.8 g ハッシュド(平皿) サラダ(大碗) ヨーグルト(小碗)
13 火	中華丼 東京産給食 はちみつ	○	チンゲン菜としめじのスープ スイートポテト	豚こま,イカ,えび,あさり, ★うずら卵水煮,鶏こま	★飲用牛乳, 生クリーム	精白米,粒麦, さとう,でん粉,さつまいも,はちみつ	油,ごま油,バター	にんじん,こまつな 干し椎茸,はくさい,玉葱,しうが,ににく,ひな	822 kcal 31.7 g 丼(平皿) スープ(大碗) スイートポテト(小碗)
14 水	麦ごはん	○	さばのスマミそだれ焼き 小松菜とわかめのお浸し あさりとすりごまのみぞ汁	さば,赤みそ, かつお節,生揚げ,あさり 水煮,白みそ	★飲用牛乳, わかめ,ちりめんじゃこ	精白米,粒麦, さとう	白すりごま	こまつな,にんじん しょうが,ににく,はくさい,だいこん,ねぎ	712 kcal 36.0 g ごはん(大碗) 魚・お浸し(平皿) 汁(小碗)
15 木	カレーうどん 校長先生が生徒 と食べたい給食	○	ちくわの磯辺揚げ 小松菜と白菜のからし和え 白玉しるこ	豚こま,焼き竹輪,★たまご,小豆	★飲用牛乳, あおのり	★冷凍うどん, でん粉,★小麦粉,さとう,白玉団子	油	にんじん,こまつな 玉葱,ねぎ,はくさい,もやし	791 kcal 33.2 g うどん(大碗) ちくわ・和え物(平皿) しるこ(小碗)
16 金	キャロットライスの和イタリアン キャロットライスの和イタリアン	○	ごぼうのフレンチサラダ 千切り野菜のスープ	鶏こま,エビ, あさり水煮,ベーコン	牛乳,脱脂粉乳, ★飲用牛乳	精白米,粒麦, さとう	バター,油	にんじん,こまつな 玉葱,マッシュルーム水煮,キャベツ,ごぼう,きゅうり,セロリー	737 kcal 28.0 g キャロットライス(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
19 月	麦ごはん スポーツ栄養 給食	○	擬製豆腐 五目根菜炒り煮 石狩汁 りんご	木綿豆腐,鶏ひき肉,★たまご, 油揚げ,サケ角切り,白みそ	★飲用牛乳	精白米,粒麦, さとう,さとう,板こんにゃく	油	にんじん,こまつな 干し椎茸,たけのこ水煮,ねぎ,ごぼう,れんこん,だいこん,玉葱,りんご	745 kcal 29.2 g ごはん(大碗) 焼き物・炒り煮りんご(平皿) 汁(小碗)
20 火	チキンライス	○	シーフードサラダ イタリアンスープ 菊花みかん	鶏こま,イカ,エビ,★たまご	★飲用牛乳, 粉チーズ	精白米,粒麦, さとう,じゃがいも	バター,油	にんじん,こまつな 玉葱,マッシュルーム水煮,きゅうり,キャベツ,みかん	706 kcal 31.8 g ライス(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
21 水	麦ごはん	○	豆腐のふかふか揚げ 小松菜の磯和え かきたま汁	木綿豆腐,たらすり身,★たまご,鶏こま,木綿豆腐	★飲用牛乳, 脱脂粉乳,もみのり	精白米,粒麦,やまといち,さとう,でん粉,つきこんにゃく	油	にんじん,こまつな ねぎ,だいこん,もやし,玉葱	744 kcal 32.7 g ごはん(大碗) 揚げ物・和え物(平皿) 汁(小碗)
22 木	手作りピザパン 東京産給食 フルーツレモン	○	鶏肉のブラウンシチュー フルーツレモンヨーグルト 	ベーコン,鶏こま	ピザチーズ, ★飲用牛乳, 脱脂粉乳,ヨーグルト	★強力粉,さとう,★小麦粉,じゃがいも	オリーブ油,バター,油	にんじん ににく,玉葱,えだまめ,マッシュルーム水煮,ぶなしめじ,クリンピース,なつみかん缶詰,bananaマーマレード	832 kcal 35.6 g ピザ(平皿) シチュー(大碗) ヨーグルト(小碗)
23 金	麦ごはん	○	しゃらのバーベキューソース シャキシャキ野菜 粒汁 スイートスプリング	生揚げ,白みそ,赤みそ	★飲用牛乳, しゃらも	精白米,粒麦, でん粉,さとう	油,ごま油	にんじん,こまつな りんご,だいこん,きゅうり,れんこん,ねぎ,しょうが,スイートスプリング	745 kcal 30.9 g ごはん(大碗) 魚・和え物(平皿) 汁(小碗)
26 月	麦ごはん だし節でんぶ みんなの給食 SDGsを考える	○	かつおの竜田揚げ ごま和え すまし汁 ほんかん	かつお,鶏こま,木綿豆腐,蒸しかまぼこ	★飲用牛乳	精白米,粒麦, さとう,でん粉	白ごまいり,油,白すりごま,ごま	こまつな,にんじん しうが,キャベツ,もやし,しえのきだけ,ねぎ,ほんかん	751 kcal 37.8 g ごはん(大碗) 魚・和え物(平皿) 汁(小碗)
27 火	小松菜そぼろご飯 東京産給食 小松菜・糸寒天・このしろ・牛乳	○	糸寒天サラダ このしろのつみれ汁 東京牛乳プリン	鶏ひき肉,こはだ,★たまご,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	★飲用牛乳,糸寒天,脱脂粉乳,牛乳,生クリーム	精白米,粒麦, さとう,さとう,でん粉	油,ごま油	こまつな,にんじん 干し椎茸,しうが,キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱,だいこん,ぶなしめじ	737 kcal 34.1 g ごはん(平皿) サラダ(小碗) 汁(大碗)
28 水	抹茶揚げパン	○	コールスローサラダ チリコンカン バナナ	ベーコン,白いんげん豆,大豆	★飲用牛乳	★ミルクパン,さとう,グラニュー糖,じゃがいも	油	にんじん キャベツ,きゅうり,玉葱,セロリー,しうが,バナナ	724 kcal 25.4 g パン(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
29 木	キムチチャーハン	○	ボテトチーズの春巻き もしくとなるとのスープ	★たまご,豚ひき肉,木綿豆腐,なると	★飲用牛乳,脱脂粉乳,牛乳,タylesチーズ,もしく	精白米,粒麦, ★春巻きの皮,じゃがいも,でん粉	バター,ごま油,油,白ごま(いり)	こねぎ,にんじん ねぎ,はくさい,キムチ漬け,玉葱,しうが	812 kcal 28.3 g チャーハン(平皿) 春巻き(小碗) スープ(大碗)
30 金	じゃこ入りガーリックライス 牛乳を飲もう DAY	○	レバーのアモド がらめ きのこのトマトスープ コーヒーゼリー牛乳かけ	ベーコン,豚レバー	ちりめんじゃこ,★飲用牛乳,牛乳,粉寒天	精白米,粒麦, でん粉,さとう,じゃがいも	バター,油,アーモンド	にんにく,玉葱,しうが,えのきだけ,ぶなしめじ	780 kcal 29.5 g ライス・レバー(平皿) スープ(大碗) ゼリー(小碗)

江戸川区産の小松菜、東京湾のこのしろ、島しょ部の糸寒天、多摩地区の牛乳を使用します。



シロップ漬けのコーヒーゼリーに、各自の牛乳をかけて食べてください。