



2026年西葛西中

日	献立名	牛乳	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	I利キ - (Kcal)
2月	麦ご飯			精白米・粒麦		796
	ゆずみそ大豆		大豆・白みそ	でん粉・油・三温糖	ゆず	
	生揚げのそぼろ煮		生揚げ・豚ひき肉・大豆	さとう・サラダ油・でん粉	玉葱・にんじん・えだまめ	
	もやしとわかめのごま醤油		冷凍わかめ	さとう・ごま油・白ごま・白すりごま	もやし・こまつな・にんじん	
3火	いわしの蒲焼き丼		まいわし	精白米・粒麦・白ごま・でん粉・油・さとう	しょうが	783
	大豆の和風サラダ		大豆	ごま油・さとう・白ごま	こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・玉葱	
	豚汁		豚こま・油揚げ・白みそ・赤みそ・生揚げ・かまぼこ(鶏無)	サラダ油・板こんにゃく・黒	こぼう・だいこん・にんじん・ねぎ・こまつな・ほんしめじ	
	ポンカン				ポンカン	
2月3日節分 ●豆=魔滅 自分の年の数+1個の豆を食べます ●鬼が嫌いな「鰯」の匂いで鬼を追い払います						
4水	☆セルフ照り焼きチキンバーガー		若鶏モモ	丸パン・さとう・でん粉		769
	マンハッタン風クラムチャウダー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)・鶏こま・★あさり	小麦粉・サラダ油・じゃがいも・シェルマカロニ	セロリー・にんじん・玉葱・トマト缶詰	
	茎わかめとコーンのサラダ		冷凍茎わかめ・まぐろ缶詰	白ごま・サラダ油・さとう	きゅうり・キャベツ・にんじん・ホールコーン・玉葱	
	不知火(しらぬい)				不知火	
5木	豚キムチ丼		豚こま	精白米・粒麦・ごま油・白ごま・三温糖	にんにく・しょうが・玉葱・ねぎ・はくさい(キムチ漬け)アレルギーフリー・にんじん・ら・こねぎ	751
	卵と春雨スープ		豚こま・★たまご	でん粉・緑豆はるさめ・ごま油	にんじん・玉葱・ぶなしめじ・もやし・こまつな	
	☆パリパリサラダ			ワンタンの皮・サラダ油・さとう・ごま油	にんじん・キャベツ・きゅうり・だいこん	
6金	ツナカレーピラフ		まぐろ缶詰	精白米・粒麦・サラダ油	玉葱・にんじん・ほんしめじ・こまつな	742
	☆鶏団子と春雨のスープ		鶏ひき肉	じゃがいも・生パン粉・でん粉・緑豆はるさめ	にんじん・玉葱・ねぎ・干し椎茸・しょうが・はくさい	
	☆大豆と砂肝のから揚げ		大豆・砂肝	でん粉・油・上新粉		
	ネーブル				オレンジ	
9月	ごまご飯			精白米・粒麦・白ごま		713
	鰯の甘辛煮		サバ	さとう	しょうが	
	小松菜和風サラダ		焼き竹輪(卵・乳無し)	ごま油・さとう・白ごま	こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・玉葱	
	かきたま汁		鶏こま・生揚げ・★たまご・冷凍わかめ	でん粉	にんじん・玉葱・キャベツ・ねぎ	
10火	豆腐あんかけご飯		豚こま・本錦豆腐・押し	精白米・粒麦・サラダ油・さとう・でん粉・ごま油	しょうが・干し椎茸・にんじん・玉葱・キャベツ・ねぎ・こまつな・心なしめし	741
	茎わかめとじゃがいものサラダ		くきわかめ	じゃがいも・サラダ油・さとう・ごま	にんじん・きゅうり	
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト		ハイ缶・★黄桃缶・りんご缶	
12木	さつまいもご飯			精白米・粒麦・さつまいも・白ごま		705
	五目卵焼き		まぐろ缶詰・ひじき・★たまご	サラダ油・三温糖	干し椎茸・にんじん・玉葱	
	小松菜ときのこのおひたし		かつお節・おかか		こまつな・もやし・にんじん・ほんしめじ	
	どさんこ汁(北海道郷土料理)		豚ばら・豚こま・白みそ	じゃがいも・★バター	にんじん・玉葱・ねぎ・ホールコーン	
13金	ツナの和風おろしスパゲティー		まぐろ缶詰・きざみのり	スパゲッティ・パル、オリーブ油・三温糖・でん粉	たいこん・ねぎ	837
	マセドアンサラダ		★ダイスチーズ	じゃがいも・サラダ油・はちみつ	にんじん・きゅうり	
	☆チョコケーキ		豆乳	小麦粉・さとう・サラダ油・栗甘露煮・粉糖		



2月 献立表



2026年西葛西中

日	献立名	牛乳	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	I摂津 - (Kcal)
16 月	ガーリックライス クリームソースかけ 		ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）, 鶏こま, ★牛乳・調理用豆乳, ★生クリーム	精白米, 粒麦, ★バター, サラダ油, 米粉	にんにく, ショウガ, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, ホールコーン, こまつな	735
	ブロッコリーサラダ 			サラダ油, 三温糖	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, 玉葱	
	☆スイートポテト		★生クリーム	さつまいも, さとう, ★バター		
17 火	麦ご飯			精白米, 粒麦		702
	のりとあさりの佃煮		もみのり, ★あさり	さとう, 水あめ		
	鰯のねぎみそ焼き 		さわら, 赤みそ, 粉かつお	さとう	しょうが, ねぎ, こねぎ	
	小松菜のごま和え 			さとう, 白ごま, 白すりごま	こまつな, キャベツ, にんじん	
	きりたんぽ汁（秋田郷土料理）		鶏こま	きりたんぽ, しらたき	ごぼう, まいだけ, ねぎ	
18 水	抹茶ミルクトースト1/2		★加糖練乳	無塩食パン, マーガリン		739
	ガーリックトースト1/2			無塩食パン, マーガリン	にんにく	
	ポークビーンズ		ベーコン（乳・卵・小麦・大豆無）, 豚肉, 大豆	サラダ油, ジャガイモ, 小麦粉	にんじん, 玉葱	
	根菜チップス			さつまいも, 油	れんこん, にんじん	
19 木	小松菜そぼろご飯		鶏ひき肉	精白米, 粒麦	しょうが, にんじん, こまつな	789
	ししゃものパン粉焼き		★ししゃも	マヨネーズ（卵無）, 乾パン粉, 生パン粉		
	肉じゃが(1/2)		豚こま	サラダ油, 板こんにゃく, 黒, ジャガイも, 豚肉, さとう	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, えだまめ	
	卵と玉ねぎのみそ汁		白みそ, 赤みそ, 油揚げ, 木綿豆腐, ★たまご		玉葱, こまつな, ぶなしめじ	
20 金	フレーフレーチキン カレーライス		鶏こま, 鶏肉むね	精白米, 粒麦, サラダ油, ジャガイも, 小麦粉, マヨネーズ（卵無）, 玄米フレーク, 乾パン粉	にんにく, ショウガ, にんじん, 玉葱	916
	☆わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ, まぐろ缶詰	白ごま, さとう, サラダ油	きゅうり, キャベツ, にんじん	
	☆フルーツミルクタピオカ		★牛乳・調理用, ★生クリーム	タピオカパール, 三温糖	パイナップル, ★黄桃缶	
3年生の受験と定期考查を応援！玄米フレークを使いつらーフレーチキンをカレーにのせます！						
26 木	うずらの卵入りあんかけ焼きそば		豚こま, ★うずら卵	蒸し中華めん, サラダ油, さとう, でん粉, こま油	しょうが, にんにく, 干し椎茸, 玉葱, だけのこ, にんじん, もやし, ねぎ, こまつな	715
	ヤンニョムフィッシュ		ほら	でん粉, 油, ジャガイも, 水あめ, さとう	しょうが, にんにく	
	☆オレンジ寒天		粉寒天	さとう	パレシアオレッジ, ストレートジュース	
SDGs 低利用のお魚 東京湾三番瀬 水揚げ 江戸前ボラを使います						
27 金	白ごまハニートースト			無塩食パン, マーガリン, はちみつ, 白すりごま		776
	かぼちゃの豆乳シチュー		若鶏肉, 豆乳, レンズまめ	サラダ油, 米粉	にんじん, 玉葱, 西洋かぼちゃ, ぶなしめじ, ホールコーン	
	パン耳クルトンと 小松菜のサラダ			サラダ油, さとう, 食パン	キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, 玉葱	
SDGs給食 アレルギー関係なくみんなが食べられる献立て、パン耳もクルトンにしてサラダに入れます						

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立ては食材の都合等により変更になることもあります。ご了承ください。