



# 1月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食とふりかけ	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	1和キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	【お正月献立】 ごまごはん	○	松風焼き 野菜のおかか和え お雑煮風すまし汁	寒天, 鶏肉, 豚肉, 豆腐, レンズ豆, ★卵, みそ, 粉かつお, 牛乳	ごはん, 麦, ★ごま, パン粉, 片栗粉, 砂糖, ★けし, 里芋, 白玉粉	生姜, 玉葱, ねぎ, 干し椎茸, キャベツ, もやし, 人参, 小松菜, 大根, えのき	706 kcal 31.6 g 22.7 g 2.1 g
10 土	シーフードカレーライス	○	コーンサラダ リンゴゼリー	たら, イカ, ★エビ, アガー, 牛乳	ごはん, 麦, 大豆油, バター, 小麦粉, じゃが芋, 砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, 小松菜, コーン, りんご果汁	751 kcal 25.2 g 22.0 g 2.9 g
14 水	【鏡開き献立】 こぎつねごはん	○	ししやものから揚げ チーズとツナの和風サラダ 白玉おしるこ	鶏肉, 油揚げ, ししやも, チーズ, ツナ, わかめ, 小豆, 牛乳	ごはん, 麦, 砂糖, 片栗粉, 大豆油, ★ごま, 白玉粉	人参, れんこん, 小松菜, キャベツ	864 kcal 36.4 g 26.6 g 2.6 g
15 木	中華風豆腐のうま煮丼	○	かき玉春雨中華スープ さつまいものコロコロドーナツ	寒天, 豚肉, 豆腐, イカ, ★うずら卵, 鶏肉, ★卵, 牛乳	ごはん, 麦, 大豆油, 片栗粉, ごま油, 緑豆春雨, さつまい, 小麦粉, 砂糖, ★ごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ★たけのこ, 干し椎茸, 白菜, ねぎ, 小松菜, えのき	838 kcal 36.0 g 27.6 g 3.3 g
16 金	フィッシュドッグ	○	カレー粉ふきいも マカロニサラダ 寒天入りフルーツポンチ	たら, チーズ, 寒天, 牛乳	胚芽パン, 大豆油, 小麦粉, パン粉, じゃが芋, マカロニ, ★カシューナッツ, マヨネーズ (卵無), 砂糖	キャベツ, パセリ, 人参, 胡瓜, 玉葱, バイン, みかん, もも	716 kcal 31.4 g 22.7 g 3.0 g
19 月	麦ごはん アーモンド大豆スナックふりかけ	○	さわらの照り焼き 揚げじゃがと野菜ごま和え けんちん汁	寒天, 大豆, しらす干し, さわら, 生揚げ, 牛乳	ごはん, 麦, 片栗粉, 大豆油, 砂糖, ★アーモンド, コーンスターチ, じゃが芋, ★ごま, ごま油, こんにやく, 里芋	生姜, 人参, 小松菜, キャベツ, 大根, えのき, ねぎ	748 kcal 34.4 g 26.0 g 2.5 g
20 火	麦ごはん	○	五目卵焼き和風あんかけ キャベツのうま塩昆布和え 冬野菜のあったか汁	寒天, 豚肉, ★卵, ツナ, 昆布, 生揚げ, 牛乳	ごはん, 麦, 大豆油, じゃが芋, 砂糖, 片栗粉, ★ごま, ごま油, こんにやく	人参, ほうれん草, キャベツ, 胡瓜, もやし, にんにく, 干し椎茸, 大根, かぶ, ねぎ	699 kcal 28.6 g 24.5 g 2.5 g
21 水	黒ゴマきな粉揚げパン	○	ポトフ ポテチサラダ バナナ	きな粉, 鶏肉, 牛乳	大豆油, パン, ★ごま, 砂糖, じゃが芋	にんにく, 大根, 玉葱, 人参, セロリー, しめじ, 小松菜, キャベツ, 胡瓜, ★バナナ, レモン	718 kcal 27.9 g 30.4 g 2.1 g
22 木	中華五目チャーハン	○	豚レバーとポテトの怪味ソース 中華風野菜スープ みかん	豚肉, ★卵, 豚レバー, 豆腐, わかめ, 牛乳	ごはん, 麦, 大豆油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 小麦粉, じゃが芋, ★ごま	干し椎茸, 玉葱, ★たけのこ, 人参, 小松菜, 生姜, ねぎ, にんにく, 大根, えのき, みかん	715 kcal 31.5 g 23.2 g 3.3 g
23 金	具だくさんの玉子丼	○	野菜のしらすおかか和え のっぺい汁	豚肉, 生揚げ, ★竹輪, ★卵, しらす干し, 粉かつお, 豆腐, 牛乳	ごはん, 麦, 大豆油, しらす干し, 砂糖, 片栗粉, こんにやく	生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸, 小松菜, キャベツ, もやし, 大根, ごぼう	704 kcal 32.0 g 21.6 g 3.3 g
26 月	【学校給食週間】 【SDGs みんなの献立】 麦ごはん のりの佃煮	○	魚のさざれ焼き 茎わかめと揚げじゃが芋のきんぴら 大根のすり流し白玉汁	寒天, のり, ぼら, チーズ, 茎わかめ, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 牛乳	ごはん, 麦, 水あめ, マヨネーズ (卵無), パン粉, 大豆油, こんにやく, じゃが芋, 砂糖, ごま油, 白玉粉, 片栗粉	パセリ, 人参, ピーマン, ごぼう, 大根, 小松菜, 生姜	800 kcal 34.1 g 27.2 g 2.7 g
27 火	【学校給食週間】 【東京の食材を使った献立】 小松菜とツナのクリームパスタ	○	チーズサラダ 白菜のスープ オレンジ	牛乳, 豆乳, チーズ, ツナ, 茎わかめ, 鶏肉, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 大豆油, バター, 米粉, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, 小松菜, 胡瓜, パプリカ, 白菜, オレンジ	747 kcal 34.1 g 30.4 g 3.4 g
28 水	【学校給食週間】 【関東地方の献立】 麦ごはん	○	大きな揚げ餃子【栃木県】 野菜の梅納豆和え【茨城県】 こしね汁【群馬県】	寒天, 豚肉, 納豆, みそ, のり, 鶏肉, 豆腐, 牛乳	ごはん, 麦, ごま油, 片栗粉, 小麦粉, ★餃子の皮, 砂糖, ★ごま, 大豆油, こんにやく, じゃが芋	キャベツ, ねぎ, たら, にんにく, 生姜, ほうれん草, 小松菜, 人参, 梅びしお, 椎茸, 大根	706 kcal 26.5 g 21.2 g 1.7 g
29 木	【学校給食週間】 【昭和の献立1】 麦ごはん わかめのジュージュウ	○	クジラの竜田揚げ 野菜のアーモンド和え 豚汁	寒天, わかめ, しらす干し, かつお節, くじら肉, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ, 牛乳	ごはん, 麦, ごま油, ★ごま, 片栗粉, 大豆油, ★アーモンド, 砂糖, こんにやく	ねぎ, にんにく, 大根, りんご, 玉葱, 生姜, キャベツ, 人参, 小松菜, 胡瓜, もやし, ごぼう, えのき	736 kcal 32.9 g 22.9 g 2.6 g
30 金	【学校給食週間】 【昭和の献立2】 チョコチップビスキュイパン ミルクパン	○	かぼちゃのシチュー フレンチポテトサラダ	★卵, 鶏肉, 白いんげん豆, 豆乳, 生クリーム(乳), ツナ, 牛乳	ココアパン, 小麦粉, バター, 砂糖, チョコレート, ミルクパン, 大豆油, 米粉, じゃが芋	人参, 玉葱, かぼちゃ, コーン, しめじ, キャベツ, 小松菜	794 kcal 30.0 g 30.3 g 3.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や食材の都合によって、献立は変更される場合があります。