



# 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・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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	【お正月献立】 お赤飯	○	松風焼き 和風わかめサラダ お雑煮風すまし汁 みかん	寒天,小豆,鶏肉,★豚肉, 豆腐,レンズ豆,★たまご, みそ,わかめ,牛乳	ごはん,もち米,ごま,パン粉, 片栗粉,砂糖,★けし, ごま,大豆油,里芋,白玉粉	生姜,玉葱,長葱,干し椎茸, 人参,キャベツ,小松菜, 白菜,もやし,大根, えのき,みかん	732 kcal 31.9 g 22.8 g 2.6 g
10 金	麦ごはん 海苔じゃこふりかけ	○	さばの味噌煮 野菜のごまドレ和え わかめとちくわのすまし汁	寒天,のり,しらす干し, さば,みそ,荳わかめ, わかめ,ちくわ,牛乳	ごはん,粒麦,ごま,砂糖, 片栗粉,大豆油, ごま油,ねりごま	生姜,小松菜,キャベツ, 胡瓜,人参,もやし, 大根,長葱	689 kcal 30.5 g 24.3 g 2.5 g
14 火	豚キムチ丼	○	わかめと春雨の中華サラダ アーモンドキャンディポテト	★豚肉,生揚げ,★ハム, わかめ,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油,砂糖, 片栗粉,ごま油,緑豆春雨, さつま芋,水あめ, ★アーモンド	生姜,にんにく,きくらげ, 人参,玉葱,白菜,白菜キムチ, にら,小松菜,キャベツ	823 kcal 25.8 g 25.8 g 3.0 g
15 水	ピザトースト	○	マカロニサラダ 麦と野菜のスープ バナナ	★ハム,ツナ, チーズ,鶏肉,牛乳	食パン,オリーブ油, マカロニ,大豆油,砂糖, マヨネーズ(卵無), じゃが芋,押麦	にんにく,玉葱,ピーマン, 人参,キャベツ,胡瓜, セロリー,白菜,小松菜, ★バナナ,レモン	693 kcal 28.1 g 28.3 g 2.7 g
16 木	麦ごはん ナッツごぼう	○	アジフライ 野菜の磯辺和え かぶと卵のすまし汁	寒天,あじ,★たまご, のり,わかめ,牛乳	ごはん,粒麦,片栗粉, ★カシューナッツ,大豆油 ★アーモンド,ごま,砂糖, 小麦粉,パン粉	ごぼう,小松菜,トウモロコシ, 人参,もやし,えのき,かぶ	750 kcal 33.1 g 18.8 g 2.7 g
17 金	シーフードナポリタン スパゲッティ	○	イタリアンふわふわ卵スープ バイクドチーズケーキ	★ベーコン,ツナ,★イカ, レンズ豆,鶏肉,チーズ, ★たまご,生クリーム(植脂), クリームチーズ,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油, 大豆油,砂糖, じゃが芋,小麦粉	にんにく,セロリー,玉葱, 人参,マッシュルーム, トマト缶,ピーマン,キャベツ, 小松菜,レモン	807 kcal 35.4 g 32.0 g 3.2 g
20 月	【群馬県の郷土料理】 とうふ飯	○	わかさぎの南蛮漬け じゃが芋と野菜の和えもの こしね汁 みかん	鶏肉,レンズ豆,豆腐, ★わかさぎ,生揚げ, みそ,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, 砂糖,小麦粉, じゃが芋,こんにゃく	生姜,人参,干し椎茸, 長葱,とうがらし,キャベツ, 小松菜,玉葱,椎茸, 大根,みかん	683 kcal 29.6 g 22.4 g 3.2 g
21 火	麦ごはん のりの佃煮	○	五目卵焼き和風あんかけ ちくわと野菜のピリッと漬け 白菜と油揚げのみそ汁	寒天,のり,鶏肉, ★たまご,わかめ,ちくわ, 油揚げ,みそ,牛乳	ごはん,粒麦,水あめ, 大豆油,じゃが芋,砂糖, 片栗粉,ごま,ごま油	人参,ほうれん草,胡瓜, 小松菜,大豆もやし, キャベツ,白菜	693 kcal 29.0 g 21.6 g 3.2 g
22 水	きな粉揚げパン セサミトースト	○	ポークビーンズ ツナツナ小松菜サラダ	きな粉,★豚肉,大豆, レンズ豆,ツナ,牛乳	パン,砂糖,バター,ごま, 大豆油,じゃが芋,小麦粉	にんにく,人参,玉葱, グリーンピース,小松菜, キャベツ,胡瓜	785 kcal 31.6 g 34.5 g 2.1 g
23 木	かてめし	○	カツオとじゃが芋の甘辛和え 鯛の手作りつみれ汁 りんご	寒天,鶏肉,油揚げ, かつお,いわし, 豆腐,みそ,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, 砂糖,片栗粉,小麦粉, じゃが芋,油,ごま	人参,干し椎茸,小松菜, 生姜,玉葱,長葱,白菜, ほうれん草,★りんご	697 kcal 34.5 g 21.2 g 3.0 g
24 金	【全国学校給食週間】 麦ごはん 小松菜としらすのふりかけ	○	クジラのマリアナソース りんごとキャベツのサラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁	寒天,しらす干し, くじら,油揚げ, みそ,牛乳	ごはん,粒麦,ごま,ごま油, 片栗粉,小麦粉,砂糖, 大豆油,じゃが芋	小松菜,にんにく,大根, ★りんご,玉葱,生姜,キャベツ, 胡瓜,人参,えのき,長葱	739 kcal 31.4 g 22.1 g 2.4 g
27 月	【全国学校給食週間】 ソース焼きそば	○	手作りにくまん フルーツナタデココヨーグルト	★豚肉,青のり, ヨーグルト,牛乳	大豆油,★中華めん, 小麦粉,砂糖, ごま油,片栗粉	玉葱,人参,キャベツ,もやし, ピーマン,生姜,干し椎茸, たけのこ,長葱,生姜, みかん,★バナナ, もも,ナタデココ	763 kcal 25.9 g 25.6 g 3.3 g
28 火	【全国学校給食週間】 味噌焼きおにぎり	○	いかの竜田揚げ 炒り豆腐 厚揚げと卵のすまし汁	みそ,★イカ,★豚肉, 豆腐,生揚げ, ★たまご,牛乳	ごはん,粒麦,ごま油,ごま, 砂糖,片栗粉, 小麦粉,大豆油	長葱,生姜,玉葱,人参, きくらげ,たけのこ, キャベツ,小松菜	775 kcal 39.2 g 26.7 g 3.2 g
29 水	【全国学校給食週間】 手作りコーンマヨパン	○	コロコロ豆サラダ 冬野菜のクリームスープ	牛乳,チーズ,ひよこ豆, レンズ豆,金時豆, ツナ,鶏肉,みそ,豆乳	強力粉,砂糖,バター, マヨネーズ(卵無),大豆油, 砂糖,じゃが芋,米粉	玉葱,コーン,パセリ, 胡瓜,キャベツ,パプリカ, にんにく,人参,かぶ, 白菜,しめじ	754 kcal 31.2 g 33.4 g 2.8 g
30 木	【全国学校給食週間】 深川めし	○	厚焼き卵 揚げ芋と野菜の和風サラダ 大根となめこの味噌汁 オレンジ	あさり,ほたて,★豚肉, ★たまご,わかめ, 生揚げ,みそ,牛乳	ごはん,粒麦,砂糖,大豆油, 砂糖,マヨネーズ(卵無), ごま,油,じゃが芋	生姜,小松菜,人参,玉葱, トウモロコシ,コーン, もやし,キャベツ,大根, なめこ,長葱,オレンジ	712 kcal 28.1 g 27.5 g 3.2 g
31 金	ごまごはん	○	レバーの唐揚げ中華油淋鶏ソース 豚とキャベツの炒めもの わかめと野菜の中華スープ	寒天,★豚レバー, ★豚肉,豆腐, わかめ,牛乳	ごはん,粒麦,ごま,片栗粉, じゃが芋,ごま油, 砂糖,大豆油	生姜,長葱,にんにく, 人参,小松菜,もやし,キャベツ, きくらげ,たけのこ,玉葱	742 kcal 30.3 g 24.8 g 2.5 g

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