

[2025年 2月 献立表]

江戸川区立小岩第三中学校
校長 山田 人也
栄養士 阿部 まり子

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 脂質		
3月	麦入りご飯	○	鯖のうまだれ焼き 野菜のゆずあえ きりたんぼ汁	鯖, 鶏肉, 油揚げ, かまぼこ	牛乳	米, 麦, 砂糖 きりたんぼ	油, ごま油 こまつな, にんじん, ねぎ しょうが, ねぎ, 白菜, ゆず, ごぼう 大根	748 kcal 32.4 g 24.7 g	
4火	セサミトースト	○	ミートボールのトマト煮 パプリカ入りサラダ	豚肉, 大豆	牛乳	食パン, 砂糖, でん粉, じゃがいも	油, 白ごま, バター にんじん, こまつな, パプリカ, トマト	705 kcal 29.2 g 32.0 g	
5水	タンメン	○	春巻き 杏仁豆腐	豚肉	牛乳, 粉寒天	中華麺, 春雨, でん粉, 春巻きの皮, 小麦粉, 砂糖	油, ごま油 にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 白菜, 椎茸, ねぎ, たけのこ, みかん缶, 桃缶, パイン缶, レモン	789 kcal 28.8 g 23.6 g
6木	マーボー丼	○	サンラータン 果物 (りんご)	豚肉, 豆腐, みそ たまご	牛乳	米, でん粉, 砂糖	油, ごま油, ラー油	にんじん, こまつな, ねぎ しょうが, にんにく, 椎茸, たけのこ, えのき, もやし, ねぎ, りんご	784 kcal 33.1 g 27.5 g
7金	麦入りご飯	○	鶏肉のから揚げ 野菜のナムル 黒砂糖もち	鶏肉, きなこ	牛乳	もち米, 米, 麦, 小麦粉, 砂糖, でん粉, 黒砂糖, 三温糖	油, 白ごま にんじん, こまつな	もやし, しょうが, にんにく	898 kcal 31.9 g 29.5 g
10月	ジャンバラヤ	○	ビーンズポテト ABCスープ	えび, いか, ツナ, ウィンナー, 大豆, ベーコン	牛乳	米, 麦, でん粉, じゃがいも, マカロニ	油, ごま油 にんじん, こまつな, ピーマン	玉ねぎ, にんにく, きゃべつ	853 kcal 41.9 g 29.2 g
12水	テジクッパ	○	チヂミ 野菜のツナあえ	豚肉, みそ, たまご, ツナ	牛乳	米, 麦, じゃがいも, 上新粉, 小麦粉	油, ごま油 にんじん, ねぎ, こまつな	にんにく, しょうが, 大豆もやし, 白菜キムチ, ねぎ, 白菜	741 kcal 27.7 g 17.7 g
13木	焼きカレーパン	○	ビーンズサラダ 豆乳スープ	豚肉, 大豆, たまご, 鶏肉, 豆乳, 白 いんげん豆	牛乳	丸パン, 小麦粉, パン粉, 砂糖, じゃがいも	油, オリーブ油 にんじん, こまつな	玉ねぎ, 白菜	705 kcal 34.7 g 26.2 g
14金	スパゲッティ ミートソース	○	アーモンドサラダ チョコチップケーキ	豚肉, 大豆, たまご	牛乳, 粉チーズ	スパゲッティ, 小麦粉, 砂糖, チョコレート, 粉糖	オリーブ油, 油, バター, アーモンド	にんじん, こまつな にんにく, しょうが, 玉ねぎ, きゃべつ	853 kcal 33.0 g 36.4 g
17月	鶏そぼろ丼	○	野菜の生姜醤油あえ かきたま汁	鶏肉, 大豆, 凍り豆腐, たまご, 豆腐	牛乳	米, でん粉, 砂糖, じゃがいも	ごま油 にんじん, こまつな	しょうが, 玉ねぎ, 白菜	749 kcal 37.6 g 24.8 g
18火	ツナコーンパン	○	ワンタンスープ 糸寒天入りサラダ	ツナ, 豚肉	牛乳, 糸寒天	コッペパン, ワンタンの皮, 春雨, 三温糖	油, ごま油, マヨネーズ にんじん, こまつな, ねぎ	にんにく, 玉ねぎ, ホールコーン, しょうが, ねぎ, 白菜, きゃべつ	703 kcal 27.2 g 36.3 g
19水	麦入りご飯	○	めだいの西京焼き 野菜のごまあえ がめ煮	めだい, 西京みそ, 鶏肉	牛乳	米, 麦, 砂糖, 三温糖, さといも, じゃがいも, こんにゃく	油, ごま にんじん, こまつな	もやし, 白菜, しょうが, 大根, たけのこ	713 kcal 32.7 g 14.7 g
20木	カツカレーライス	○	オニオンドレッシングサラダ 果物 (りんご)	豚肉, 鶏肉, たまご	牛乳	米, 小麦粉, パン粉, 三温糖	油, バター にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 白菜, りんご	864 kcal 33.8 g 25.0 g
21金	こぎつねご飯	○	めひかりのから揚げ 野菜のお浸し 豚汁	鶏肉, 油揚げ, 豚肉, みそ	牛乳, めひかり	米, 砂糖, 小麦粉, でん粉, じゃがいも, こんにゃく	油 にんじん, こまつな	しょうが, もやし, だいこん, ねぎ	737 kcal 33.3 g 25.6 g
25火	ひじきおこわ	○	厚焼きたまご 野菜のからしあえ 白雪汁	鶏肉, たまご, 大豆, 油揚げ	牛乳, ひじき	米, もち米, 砂糖, でん粉	油 にんじん, こまつな	ねぎ, きゃべつ, もやし, えのき, 大根	700 kcal 32.8 g 22.5 g
27木	もやしそぼろご飯	○	鶏肉の照り焼き 白菜の塩昆布あえ 高野豆腐のスープ	鶏肉, いか, 糸削り, 高野豆腐, 豚肉	牛乳	米, もち米, 三温糖	ごま油 にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 白菜, 椎茸, 玉ねぎ, きゃべつ, しめじ, えのき	705 kcal 45.1 g 22.2 g
28金	中華丼	○	野菜の香味あえ 果物 (りんご)	豚肉, かまぼこ, うずらのたまご	牛乳, わかめ	米, 麦, でん粉, 春雨	白ごま, 油, ごま油 にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 椎茸, 玉ねぎ, たけのこ, もやし, ねぎ, りんご	782 kcal 29.2 g 21.3 g

★食材料納入の都合等により、献立の内容が一部変更になることがあります。

★地産地消費材

- ・小松菜：江戸川区 (小原農園、門倉農園)
- ・糸寒天：東京都伊豆諸島産



★郷土料理

3日(月)【きりたんぼ】(秋田県)

「きりたんぼ」は漬したご飯を杉の棒に細長く巻き付けて、炭火などで香ばしく焼き上げたものです。新米がとれる頃に、ちょうど比内地鶏や野菜の味もよくなるので、秋から冬にかけて食べられます。

19日(水)【がめ煮】(福岡県)

鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、福岡の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名付けられました。