

2月 納食献立表



江戸川区立上一色中学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜・その他	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群 -たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月 2日	クッパ 世界の料理 韓国	○	いかとポテトのヤンニョムソース 大豆もやしのナムル 果物(清見オレンジ)	飲用牛乳,若鶏肉モモ,たまご,イカ	精白米,粒麦,ごま油,でん粉,じゃがいも,油(揚げ油),サラダ油,三温糖,白ごま(いり)	にんじん,だいこん,干し椎茸,葉ねぎ,にんにく,しょうが,大豆もやし,きゅうり,こまつな,清見オレンジ	794 kcal 29.8 g 25.0 g 2.5 g
3火	いわしのかば焼き丼 節分	○	豚汁 きな粉大豆	飲用牛乳,まいわし,豚こま,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ,いり大豆,きな粉	精白米,粒麦,でん粉,油(揚げ油),三温糖,白ごま(いり),サラダ油,さとう,白すりごま	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,生しいたけ,ねぎ	810 kcal 32.8 g 25.2 g 2.4 g
4水	しめじとツナの混ぜご飯	○	あさり入り卵焼き キャベツと小松菜のおかか和え けんちん汁 果物(不知火)	飲用牛乳,まぐろ缶詰,鶏ひき肉,あさり,たまご,おかか,絹ごし豆腐	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,白ごま(いり),板こんにゃく,じゃがいも	ねぎ,にんじん,ほんしめじ,干し椎茸,玉葱,こまつな,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,不知火	741 kcal 32.6 g 23.8 g 2.7 g
5木	みそ“勝”丼 3年生受験 応援給食	○	土佐漬け わかめのすまし汁	飲用牛乳,豚モモ,赤みそ,糸こんぶ,おかか,絹ごし豆腐,生ワカメ	精白米,粒麦,小麦粉,乾パン粉,生パン粉,油(揚げ油),三温糖,白ごま(いり)	キャベツ,にんにく,かぶ,だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが,レモン,ねぎ,こまつな	759 kcal 31.5 g 20.7 g 3.2 g
6金	チョコチップピスキュイパン	○	イタリアンサラダ ポテトスープ 果物(いちご)	飲用牛乳,たまご,ソフトサラミ,ダイスチーズ,ベーコン,豆乳	チョコチップパン,バター,三温糖,アーモンド粉,小麦粉,オリーブ油,サラダ油,じゃがいも,コーンスターク	こまつな,きゅうり,キャベツ,玉葱,にんにく,にんじん,クリームソース,パセリ,いちご	726 kcal 23.7 g 32.1 g 2.5 g
9月 9日	麦ご飯 郷土料理 北海道	○	鮭のちゃんちゃん焼き 海草のからし和え いももち汁 果物(清見オレンジ)	飲用牛乳,サケ,白みそ,海草ミックス,生ワカメ,豚こま	精白米,押麦,三温糖,バター,サラダ油,じゃがいも,でん粉	キャベツ,玉葱,ピーマン,にんじん,きゅうり,もやし,だいこん,ねぎ,こまつな,清見オレンジ	741 kcal 30.4 g 19.3 g 2.5 g
10火	ハムピラフ	○	レバーと豆のマリアナソース もやしサラダ ABCスープ	飲用牛乳,ポンレスハム,豚レバー,いり大豆,ベーコン	精白米,粒麦,バター,サラダ油,小麦粉,でん粉,油(揚げ油),三温糖,さとう,白ごま(いり),ルファットマカロニ	にんじん,玉葱,グリンピース,しょうが,もやし,キャベツ,きゅうり,こまつな	758 kcal 32.3 g 25.0 g 3.0 g
12木	ヨーグルトフレンチトースト	○	ごまドレッシングサラダ ポークピーンズ 果物(バナナ)	飲用牛乳,ヨーグルト,たまご,牛乳・調理用,ベーコン,豚こま,大豆	食パン,三温糖,サラダ油,さとう,白すりごま,ごま(ねり),じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,玉葱,セロリー,グリンピース,バナナ	821 kcal 34.1 g 35.4 g 2.8 g
13金	麦ご飯	○	じゃこの佃煮 豆腐のまさご揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし じゃがいものみそ汁	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,木綿豆腐,おから,むきエビ,鶏ひき肉,たまご,冷凍茎わかめ,油揚げ,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,押麦,三温糖,白ごま(いり),でん粉,油(揚げ油),じゃがいも	玉葱,キャベツ,こまつな,にんじん,ねぎ	813 kcal 34.6 g 25.9 g 3.4 g
14土	シーフードクリームスパゲッティ バレンタイン	○	カリカリボテトサラダ プラウニー	飲用牛乳,むきエビ,イカ,牛乳・調理用,豆乳,脱脂粉乳,生クリーム,粉チーズ,たまご	サラダ油,オリーブ油,スパゲッティ,バター,小麦粉,さとう,じゃがいも,油(揚げ油),はちみつ,ミルクチョコレート,粉糖	にんじん,玉葱,ホールコ-ソ,クリ-ム-ソ,マッシュルーム,こまつな,キャベツ,きゅうり,マーマレード	846 kcal 29.7 g 36.1 g 2.4 g
17火	照り焼きチキンバーガー	○	ミネストローネ キャラメルボテト	飲用牛乳,若鶏モモ,ベーコン,白いんげん豆,むきエビ,あさり,生クリーム	丸パン,三温糖,でん粉,サラダ油,じゃがいも,さつまいも,油(揚げ油),グラニュー糖	キャベツ,にんにく,にんじん,玉葱,トマト缶,パセリ	774 kcal 31.2 g 28.5 g 2.9 g
18水	ホイコーロー丼	○	中華風なめこスープ アセロラゼリー	飲用牛乳,豚こま,赤みそ,豆みそ,鶏こま,かまぼこ,絹ごし豆腐,たまご,粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,ピーマン,だけのこ,なめこ,こまつな,ねぎ,アセロラジュース	775 kcal 30.9 g 20.2 g 3.2 g
19木	ひじきご飯 食育の日 まごわやさしい給食	○	白身魚の香味ソースかけ 小松菜のおひたし 根菜の豆乳みそ汁	飲用牛乳,鶏こま,ひじき,油揚げ,木キ,焼き竹輪,豆乳,白みそ	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,白ごま(いり),小麦粉,でん粉,油(揚げ油),さつまいも,板こんにゃく	干し椎茸,にんじん,さやいんげん,ねぎ,しょうが,レモン,こまつな,ごぼう,だいこん,西洋かぼちゃ	767 kcal 34.6 g 24.7 g 3.1 g
20金	えびクリームライス	○	コロコロサラダ 果物(りんご)	飲用牛乳,鶏こま,牛乳・調理用,豆乳,脱脂粉乳,むきエビ,生クリーム,粉チーズ,ダイスチーズ	精白米,粒麦,バター,サラダ油,小麦粉,じゃがいも,三温糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,ホールコ-ソ,クリ-ム-ソ,グリンピース,きゅうり,りんご	810 kcal 29.4 g 25.4 g 2.3 g
24火	醤油ラーメン 1,2年生 リクエスト給食	○	きびなごのから揚げ 白玉フルーツポンチ	飲用牛乳,豚ばら,なると,生ワカメ,うずら卵,きびなご,絹ごし豆腐	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,ラード,小麦粉,でん粉,油(揚げ油),白玉粉,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,しなちく,ねぎ,玉子缶,みかん缶,レモン	768 kcal 31.7 g 28.8 g 3.0 g
27金	麦ご飯	○	鰯の南部焼き 切り干し大根の含め煮 きのこのおろし汁	飲用牛乳,サバ,豚こま,さつま揚げ,絹ごし豆腐	精白米,押麦,白ごま(いり),黒ごま(いり),ごま油,三温糖,でん粉	しょうが,にんじん,切干しだいこん,さやいんげん,えのきだけ,ほんしめじ,だいこん,こまつな	716 kcal 31.9 g 22.9 g 2.2 g

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。

2月2日、10日は「入試」の関係で、3年生は給食がありません。

2月6日は「校外学習」のため、2年生は給食がありません。