



令和7年度 2月予定献立表



＊2－1 リクエストメニュー登場！ & 3学期はリクエストメニュー期間＊
 10月に行った残菜の運動で、全校で最も残菜率の低かった2－1のみなさんがリクエストした料理が登場！（♡マーク）
 また、全校のリクエスト期間として、名前に★がついている料理は各学年・クラスで1位～3位を獲得した料理です。
 どちらもお楽しみに😊

予定回数：16回

江戸川区立小岩第五中学校

日 曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	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	
2 月	チキンライス★	○	ホウレン草とツナのオムレツ キャロットサラダ 野菜のスープ煮	719 kcal 2.8 g	鶏肉 たまご ツナ あさり ウィンナー 牛乳	米 麦 バター 油 オリーブ油 さとう アーモンド	玉葱 マッシュルーム グリーンピース ほうれん草 キャベツ 人参 にんにく パセリ 白菜 南瓜 小松菜 えのき	
3 火	鯛の蒲焼丼★ 【節分】	○	さっぱりわかめ 呉汁 はるみ	744 kcal 2.6 g	鯛 わかめ かまぼこ かつお節おかか 鶏肉 生揚げ 大豆 みそ 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも	しょうが キャベツ もやし 長ねぎ 人参 大根 小松菜 しめじ はるみ	
4 水	麦ご飯 【二十四節気 立春】	○	揚げ豆腐の野菜あんかけ★ 利休汁 はるか	761 kcal 2.4 g	豆腐 鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 麦 でん粉 油 さとう じゃがいも ごま	しょうが 人参 キャベツ 玉葱 もやし 椎茸 白菜 小松菜 しめじ はるか	
5 木	ガーリックトースト★	○	チリコンカン フルーツヨーグルト★	745 kcal 2.7 g	鶏肉 大豆 白いんげん豆 レンズ豆 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	食パン バター 油 さとう 小麦粉 はちみつ	にんにく パセリ 人参 玉葱 小松菜 りんご いちご ミカ・黄桃・パイナップル	
6 金	わかめご飯★ ◎3年生受験/受検応援献立◎	○	わかさぎフライ れんこんのスタミナ炒め★ おくらの合格すまし汁	711 kcal 2.8 g	炊き込みわかめ わかさぎ 鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 アマランサス ごま 小麦粉 パン粉 油 さとう	にんにく しょうが 人参 キャベツ れんこん 白菜 小松菜 オクラ 椎茸 唐辛子	
7 土	ミートソーススパゲティ	○	ふわふわタマゴスープ スイートポテト★	778 kcal 2.8 g	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 チーズ たまご 生クリーム 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 さとう バター さつまいも	パセリ にんにく セロリ 玉葱 人参 白菜 小松菜 エリンギ マッシュルーム トマト缶	
10 火	麦ご飯 【千葉県産の郷土料理】	○	このしろのさんが焼き 菜の花和え けんちん汁★ みかん 1/2	717 kcal 2.3 g	このしろ たまご 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ かつお節おかか 牛乳	米 麦 さとう でん粉 油 里芋	長ねぎ 玉葱 しそ葉 しょうが 菜花 白菜 もやし 人参 ごぼう 大根 みかん	
12 木	ごまご飯	○	揚げ春巻き★ 中華スープ 杏仁豆腐ポンチ★	792 kcal 1.7 g	鶏肉 レンズ豆 助宗鰯 油揚げ 粉寒天 牛乳	米 麦 ごま 油 緑豆春雨 さとう ごま油 でん粉 春巻の皮 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 たけのこ 青梗菜 白菜 小松菜 木耳 ミカ・黄桃・パイナップル りんご	
13 金	手作り小松菜スコーン★ 【(2/14(土))バレンタイン】	○	コールスローサラダ★ クリームシチュー★ バナナ★	720 kcal 2.7 g	チーズ ハム かまぼこ 鶏肉 牛乳	強力粉 薄力粉 さとう 油 マーガリン じゃがいも 米粉 バター	小松菜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン にんにく 玉葱 ブロッコリー パセリ バナナ	
16 月	麦ご飯	○	とり肉の照り焼き かぼちゃの甘煮★ 五目みそ汁	738 kcal 2.0 g	鶏肉 助宗鰯 油揚げ 生揚げ みぞ 牛乳	米 麦 さとう 油 こんにゃく	南瓜 人参 玉葱 白菜 小松菜 えのき	
17 火	海鮮あんかけ丼	○	ゆかり粉ふき芋 水菜のすまし汁 はるか	712 kcal 2.5 g	鶏肉 油揚げ いか えび あさり うずら卵 豆腐 もずく 牛乳	米 麦 油 でん粉 ごま油 じゃがいも ごま	しょうが たけのこ キャベツ 人参 長ねぎ 小松菜 白菜 水菜 椎茸 ゆかり はるか	
18 水	アロス・コン・ポーヨ 【とり肉のピラフ】 【世界の料理 メキシコ】	○	タラのサルサ・メヒカーナかけ チーズサラダ ソパ・デ・フリホーレス 【インゲン豆のスープ】	750 kcal 2.8 g	鶏肉 助宗鰯 ツナ チーズ ベーコン 金時豆 牛乳	米 麦 アマランサス オリーブ油 バター でん粉 上新粉 さとう じゃがいも	にんにく 赤・黄パプリカ ピーマン 玉葱 トマト 唐辛子 小松菜 胡瓜 キャベツ 人参 コーン パセリ	
19 木	かきたまうどん 【二十四節気 雨水】	○	鰹とじゃがいもの甘辛揚げ 春菊入りマヨポン和え 清見	743 kcal 2.5 g	鶏肉 たまご 鰹 ハム 牛乳	冷凍うどん 油 さとう でん粉 小麦粉 緑豆春雨 じゃがいも ごま マヨネーズ	しょうが 玉葱 人参 小松菜 春菊 もやし キャベツ 清見	
20 金	麦ご飯	○	のりとあさりの佃煮 ししゃもの辛みそ焼き 肉じゃが つみれのすまし汁	715 kcal 2.5 g	焼き海苔 あさり みそ ししゃも 豚肉 レンズ豆 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 麦 さとう 油 じゃがいも 白滝 長手 でん粉	しょうが 人参 玉葱 さやいんげん 長ねぎ 大根 しめじ	
24 火	二色揚げパン★ (きなこ♡★、ココア)	○	野菜のアーモンド炒め お豆のトマト煮込み	720 kcal 2.9 g	きなこ 鶏肉 ハム ベーコン 大豆 レンズ豆 白いんげん豆 うずら卵 牛乳	コッパン 丸パン 油 さとう じゃがいも アーモンド	にんにく キャベツ 小松菜 人参 玉葱 白菜 南瓜 トマト缶 エリンギ	
27 金	ひき肉のカレーライス★	○	ゴマドレサラダ 不知火	799 kcal 1.7 g	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 もやし 赤・黄パプリカ コーン トマト缶 不知火	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



⇒江戸川区産の
小松菜使用日



⇒野菜の量が100g以上の日
(1日の目標は350g以上)