



2026年 2月 給食カレンダー(17回)

江戸川区立篠崎中学校
校長 紅林 兼一
栄養士 井上 陽子



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	17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	スタミナ豚丼	○	卵ときのこのスープ 果物(りんご)	飲用牛乳、豚こま、鶏こま、 わかめ、たまご	精白米、粒麦、ごま油、 しらたき、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、玉葱、 もやし、にんじん、たけのこ、 ねぎ、にら、ぶなしめじ、 えのきだけ、こまつな、りんご	715 kcal 29.6 g 20.0 g 2.4 g
3火	ひじきおこわ	○	豆腐入り玉子焼き 白菜の香味和え 打ち豆汁	飲用牛乳、鶏こま、大豆、 油揚げ、干ひじき、鶏ひき肉、 木綿豆腐、たまご、わかめ、 減塩みそ	精白米、もち米、油、さとう、 白ごま、ごま油、三温糖、 板こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、たけのこ、 干し椎茸、ねぎ、はくさい、 きゅうり、もやし、にんにく、 だいこん、キャベツ、ねぎ	800 kcal 36.6 g 29.2 g 3.0 g
4水	わかめご飯 2年2組 1班献立 3組リクエスト	○	カリカリ大豆入りサラダ 肉じゃが ★黒砂糖もち	飲用牛乳、炊き込みわかめ、 大豆、豚こま、調理用牛乳、 きな粉	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、 油、三温糖、つきこんにゃく、 じゃがいも、黒砂糖、くずでん粉	にんじん、きゅうり、もやし、 ホールコーン、キャベツ、玉葱、 しょうが、さやいんげん	840 kcal 27.5 g 24.1 g 2.3 g
5木	手作りマヨコーンパン	○	アーモンドサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮込み 果物(伊予柑)	飲用牛乳、たまご、調理用牛乳、 鶏こま、大豆、粉チーズ	強力粉、さとう、油、 ノンエッグマヨネーズ、 アーモンド、三温糖、 じゃがいも、ペンネ	玉葱、ホールコーン、キャベツ、 きゅうり、にんじん、にんにく、 ブロッコリー、セロリー、 マッシュルーム、トマト缶詰、 パセリ、いよかん	710 kcal 31.3 g 24.7 g 3.3 g
6金	★キムタクごはん SDGs 給食 5組リクエスト	○	きびなごの変わり揚げ 野菜のごまだれ和え ★かき玉汁 4組リクエスト	飲用牛乳、豚こま、きびなご、 たまご、あおのり、茎わかめ、 鶏こま	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、 さとう、油、小麦粉、 じゃがいも、でん粉	しょうが、にんじん、たくあん、 ホームチ、キャベツ、もやし、 こまつな、干し椎茸、玉葱	746 kcal 36.5 g 22.9 g 2.8 g
9月	麦入りご飯 2年6組 8班献立	○	ハンバーグ 揚げじゃがいも入りハニースラダ 白いんげん豆のポタージュ	飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 たまご、ベーコン、豆乳、 白いんげん豆、調理用牛乳、 生クリーム	精白米、粒麦、油、乾パン粉、 じゃがいも、はちみつ、 バター、小麦粉	玉葱、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、 こまつな、パセリ	828 kcal 29.2 g 31.3 g 1.9 g
10火	麦入りご飯	○	鰯のねぎ味噌焼き ひき肉と野菜のびり辛炒め けんちん汁	飲用牛乳、さわか、赤みそ、 豚ひき肉、油揚げ、豚こま、 焼き竹輪、木綿豆腐	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、 ごま油、さとう、でん粉、 じゃがいも、板こんにゃく	しょうが、ねぎ、にんにく、 にんじん、もやし、にら、 だいこん、ごぼう	720 kcal 36.5 g 23.4 g 2.6 g
11水	建国記念の日						
12木	ごまご飯 2、4組リクエスト 5組リクエスト	○	★揚げきょうざ ★ナムル 中華鶏ひき玉スープ	飲用牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐	精白米、粒麦、白ごま、油、 ごま油、餃子の皮、でん粉、 三温糖	ねぎ、キャベツ、にら、もやし、 しょうが、にんにく、大豆もやし、 にんじん、こまつな、たけのこ、 えのきだけ、チンゲンツアイ	712 kcal 26.1 g 22.8 g 1.3 g
13金	肉うどん 2年3組 2班献立	○	切干大根とひじきの和え物 黒糖ケーキ	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、 干ひじき、豆乳	冷凍うどん、油、三温糖、 さとう、ごま油、小麦粉、 バター、黒砂糖、アーモンド	にんじん、玉葱、もやし、ねぎ、 こまつな、切干しだいこん、 ホールコーン、干しぶどう	714 kcal 26.1 g 24.3 g 2.2 g
16月	美唄とりめし	○	厚揚げの香味炒め 鯉の小鍋仕立て汁 果物(清見)	飲用牛乳、鶏肉むね、鶏肉もも、 生揚げ、豚こま、焼き豆腐、たら	精白米、粒麦、油、さとう、 ごま油、じゃがいも	しょうが、玉葱、もやし、ねぎ、 にんじん、にら、ごぼう、 だいこん、こまつな、清見	727 kcal 38.1 g 19.7 g 3.0 g
17火	バブリカライスのクリームソースがけ	○	ポテトサラダ 果物(りんご)	飲用牛乳、鶏こま、むきエビ、 調理用牛乳、豆乳、生クリーム、 ハム	精白米、粒麦、バター、油、 小麦粉、じゃがいも、三温糖	パセリ、にんじん、玉葱、 マッシュルーム、セロリー、 きゅうり、ホールコーン、りんご	749 kcal 22.6 g 24.0 g 2.0 g
18水	麦入りご飯 郷土料理 千葉県	○	いわしのさんが焼き 切干大根のスタミナ和え とりとせ汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、減塩みそ、 いわしすり身、ハム、木綿豆腐、 なると	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、 三温糖、油、ごま油、白ごま	しょうが、しそ葉、こまつな、 にんじん、ごぼう、きゅうり、 切干しだいこん、キャベツ、玉葱、 もやし、ホールコーン、ねぎ、 にんにく、えだまめ、だいこん	770 kcal 36.7 g 24.7 g 2.8 g
19木	胚芽パン 世界の料理 ドイツ	○	ハーリングの揚げ仕立て ヒュッツボット エルテンスープ	飲用牛乳、まいわし、粉チーズ、 豚肉、ウィンナー、白いんげん豆	胚芽パン、でん粉、油、三温糖、 じゃがいも、バター	玉葱、にんじん、グリーンピース、 セロリー、パセリ	700 kcal 36.4 g 26.6 g 2.8 g
20金	高野豆腐の卵とじ丼	○	白菜の味噌汁 フルーツみつ豆	飲用牛乳、鶏こま、凍り豆腐、 たまご、油揚げ、木綿豆腐、 減塩みそ、粉寒天、えんどう豆	精白米、粒麦、油、三温糖、 つきこんにゃく、さとう、 黒砂糖、はちみつ	にんじん、玉葱、さやいんげん、 はくさい、だいこん、こまつな、 みかん缶、パイナップル、もも缶	772 kcal 33.7 g 23.3 g 2.7 g
23月	天皇誕生日						
24火	きびご飯	○	レバーとじゃがいもの変わり味噌和え キャベツと小松菜の香りとえ めかぶ入りびり辛汁	飲用牛乳、豚レバー、大豆、 赤みそ、油揚げ、木綿豆腐、 めかぶわかめ、赤みそ	精白米、きび、でん粉、油、 じゃがいも、さとう、白ごま、 三温糖、ごま油	キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん、レモン果汁、玉葱、 はくさい、にら、キムチ	733 kcal 31.0 g 22.3 g 2.4 g
25水	★セザミハニートースト 6組リクエスト	○	カレードレサラダ 手作りニョッキのスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳、ハム、大豆、たまご、 粉チーズ、鶏こま	食パン、白すりごま、白ごま、 バター、はちみつ、じゃがいも、 油、三温糖、小麦粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 ブロッコリー、玉葱、にんにく、 ホールコーン、こまつな、バナナ	704 kcal 27.6 g 27.3 g 2.5 g
26木	定期考査						
27金	★ジャージャー麺 8組リクエスト	○	白菜と春雨の辛子和え 二色寒天	飲用牛乳、豚ひき肉、減塩みそ、 ハム、粉寒天	ごま油、蒸し中華めん、油、 三温糖、でん粉、緑豆はるさめ、 さとう	しょうが、にんにく、玉葱、 ねぎ、にんじん、干し椎茸、 たけのこ、もやし、きゅうり、 はくさい、こまつな、 りんごジュース、レモン果汁、 みかんジュース	725 kcal 27.7 g 28.2 g 3.6 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

※★マークがついている献立は、3年生のリクエストメニューです。

※2月、3月は2年生が家庭科の授業で考案した献立が登場します。

平均エネルギー
たんぱく質 745kcal
脂質 31.4g
食塩相当量 24.6g
2.6g