

2月予定献立表

令和6年1月31日
江戸川区立清新第一中学校

日		献立名	牛乳	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	1食分 - 食塩相当量
1月	木	ご飯	○		精白米		754 kcal
		山海揚げ		たらすり身、★えび	★ながいも、さとう、でん粉、ごま油、油	しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん、糸こんにふ、しょうが(甘酢漬)	2.6 g
		東京うどと小松菜の胡麻和え			ごま油、さとう、練り丁、白ごま	うど、ごまつな	
		大根のべったら漬け			さとう	だいこん	
		ちゃんこ鍋		鶏もも肉、★うすら卵、たら、焼き豆腐		にんじん、はくさい、ほんしめじ、ねぎ	
		果物（はるか）				はるか	
2月	金	ご飯	○		精白米		784 kcal
		いわしの生姜煮		まいわし	三温糖	しょうが、ねぎ	2.7 g
		根菜とひじきのベヘロンチーノ		ひじき、ベーコン	じゃがいも、サラダ油	ごぼう、にんじん、赤パプリカ、にんにく	
		大豆入り豚汁		豚こま、大豆、白みそ	サラダ油、★さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ごまつな	
		果物（りんご）				★りんご	
5月		フレンチトースト	○	★たまご、★牛乳	食パン、さとう、★バター、メープルシロップ		772 kcal
		カレーシチュー		豚こま、白ごまめ	サラダ油、じゃがいも、★バター、米粉	しょうが、にんにく、★りんご、玉葱、にんじん	2.5 g
		シーザーサラダ		★粉チーズ	食パン・給、サラダ油、三温糖	きゅうり、ブロッコリー、赤とさかのり、玉葱	
		果物（ぼんかん）				ぼんかん	
6月	火	ヒビンバ	○	豚こま、★たまご	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、ぜんまい、ゆで、もやし、にんじん、ごまつな	772 kcal
		磯ボテト			じゃがいも、ごま油	きざみのり	2.4 g
		わかめスープ			サラダ油、白ごま	ねぎ、生ワカメ	
7月	水	ごぼうご飯	○	豚挽肉	精白米、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん	774 kcal
		いかの変わりソースかけ		★イカ	でん粉、油、サラダ油、さとう	玉葱	2.6 g
		ごま酢梅和え			ごま油、白ごま	ごまつな、にんじん、赤とさかのり、★ねり梅	
		七彩汁		油揚げ、白みそ、赤みそ	ごんにゃく	かんぴょう、かぼちゃ、かぶ、ねぎ、玉葱	
		果物（莓）				★いちご	
8月	木	油麴丼	○	豚こま、★たまご	精白米、押麦、三温糖、油麴	玉葱、にんじん、干し椎茸、ねぎ、ごまつな	869 kcal
		わさび和え			白ごま(いり)	えのきたけ、ほうれんそう	2.9 g
		呉汁		大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	★さといも	だいこん、にんじん	
		ごまだれ団子		木綿豆腐	白玉粉、三温糖、でん粉、黒ごま		
9月	金	海老クリームライス	○	鶏肉もも、★えび、★牛乳、★生クリーム、★豆乳	精白米、★バター、サラダ油、小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム	786 kcal
		きのこブロッコリーのサラダ			サラダ油、さとう、白ごま	ブロッコリー、きゅうり、ほんしめじ、玉葱、にんじん	2.4 g
		コンソメスープ		ベーコン		にんじん、キャベツ、パセリ	
		果物（ネーブル）				ネーブル	
10月	火	ゆかりご飯	○		精白米	ゆかり	751 kcal
		鮭のごま味噌マヨネーズ焼き		サケ、赤みそ	さとう、白ごま、★マヨネーズ	しょうが、ねぎ	2.3 g
		野菜のおかか和え		かつお節 おかか		かぶ、オクラ、はくさい	
		にゅうめん		鶏こま	そうめん	干し椎茸、にんじん、ごまつな	
		果物（りんご）				★りんご	
11月	水	たらこといかのスパゲッティ	○	★たらこ、★イカ	スパゲッティ、サラダ油、★バター	玉葱、マッシュルーム、きざみのり	810 kcal
		米粉のガトーショコラ		★たまご、★牛乳、★生クリーム	米粉、三温糖、★バター、ミルクチョコレート		2.6 g
		カラフルサラダ			サラダ油、さとう、白ごま、★マヨネーズ	ブロッコリー、黄パプリカ、赤パプリカ、玉葱、にんじん	
12月	木	麦ご飯	○		精白米、粒麦		777 kcal
		豆腐のうま煮		豚こま、★イカ、★えび、麦みそ、木綿豆腐、★うすら卵	サラダ油、さとう、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、だけのこ、黒きくらげ、ねぎ、チンゲンツアイ	2.1 g
		めひかりの更紗揚げ		★めひかり	でん粉、油	しょうが	
		海草サラダ				はくさい、きゅうり、赤とさかのり、青とさかのり、ホールｺｰﾝ	
		果物（ぼんかん）				ぼんかん	
12月	金	バジルトースト	○		無塩食パン、★バター、オリーブ油		762 kcal
		チリコンカーン		白いんげん豆、豚挽肉、★粉チーズ	サラダ油、★バター、米粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	2.6 g
		ゆで卵入りグリーンサラダ		★たまご、★加糖練乳	サラダ油、さとう	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、玉葱、にんじん	
1月	土	ご飯	○		精白米		879 kcal
		鶏のから揚げ		鶏もも肉、★たまご	さとう、ごま油、でん粉、油	しょうが	1.9 g
		めかじきの生姜焼き		めかじき	さとう	しょうが	
		ポイルブロッコリー				ブロッコリー	
		煮物			サラダ油、板こんにゃく・白、三温糖	しょうが、干し椎茸、にんじん、だけのこ、ごぼう	
		がんもどきの煮つけ		京がんも			
1月	日	カツカレー	○	豚肩切身、★たまご、豚こま、★ダイスチーズ	精白米、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、油、サラダ油、じゃがいも、★バター	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、トマト缶詰、ほうれんそう	878 kcal
		手作り福神漬け			さとう	きゅうり、だいこん、れんこん、らっきょう(甘酢漬)、しょうが	2.0 g
		フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	さとう	★白桃、みかん缶、ぶどう缶、レモン	
2月	火	あなごごはん	○	あなご	精白米、白ごま、さとう		767 kcal
		つくね焼き		鶏ひき肉、木綿豆腐、★たまご、★牛乳	生パン粉、ごま油、さとう	だけのこ、干し椎茸、ねぎ、にんにく、しょうが	2.7 g
		蓮根の辛子和え			さとう	れんこん、きゅうり、にんじん、青とさかのり	
		すまし汁		かつお削り節	あられ麴	ねぎ、ほうれんそう、切りみつば	
		果物（莓）				★いちご	
2月	水	手作りはちみつ八丈レモンロール	○	★牛乳、★加糖練乳、★たまご	強力粉、小麦粉、さとう、★バター、はちみつ	レモン	847 kcal
		ボルシチ		牛肉、白いんげん豆、★生クリーム	★バター、じゃがいも、中ざら糖	にんにく、にんじん、玉葱、トマト、ビート、キャベツ、トマト缶	2.2 g
		たこと花野菜のサラダ		★だご	サラダ油、さとう	カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、玉葱	
2月	木	五目うどん	○	豚こま、油揚げ	うどん	にんじん、玉葱、ねぎ、だけのこ、干し椎茸、ほうれんそう、生ワカメ	782 kcal
		ししゃもフライ		★ししゃも、★たまご	米粉、生パン粉、乾パン粉、油		3.0 g
		五平もち		赤みそ	精白米、三温糖、白ごま、練り丁、★くるみ		
2月	金	きびご飯	○		精白米、きび		782 kcal
		ザーサイ豆腐		豚こま、木綿豆腐	サラダ油、さとう、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ザーサイ、チンゲンツアイ	2.8 g
		ハンサンスー		ベーコン	緑豆はるさめ、白ごま、サラダ油、さとう、ごま油、練り丁、★	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱	
		果物（りんご）				★りんご	
2月	土	ご飯	○		精白米		823 kcal
		ローストビーフジンジャーソース		牛肉	サラダ油、さとう、はちみつ	にんにく、しょうが、玉葱、★りんご	2.7 g
		マッシュポテト		★牛乳	じゃがいも、★バター		
		コーンサラダ			サラダ油、三温糖	ブロッコリー、きゅうり、ホールコーン、赤とさかのり、玉葱	
		ほうれん草のスープ			★バター	にんにく、玉葱、ほうれんそう	

※ 都合により予告なく献立を変更する場合があります。ご了承ください。