

🎀

♡

♡

🎀

♡

♡

🎀

♡

♡

🎀

2月 献立表

🎀

♡

♡

🎀

♡

♡

🎀

♡

♡

🎀

令和7年度

江戸川区立瑞江第三中学校

日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質	備考
2	月	ごはん	○	カレーコロッケ コーンサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳・鶏ひき肉 大豆・おから・みそ 油揚げ	米・麦・油・さとう じゃがいも・パン粉 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・キャベツ もやし・きゅうり・コーン 大根・ねぎ・小松菜	824 28.9	
3	火	ごはん 鉄火みそ	○	さばの香味焼き 春雨の炒め物 ふわふわ豆腐汁	牛乳・さば・みそ 豚ひき肉・豆腐 鶏肉・たまご	米・麦・油・さとう ごま・春雨・ごま油	ごぼう・しょうが・ねぎ たけのこ・にんじん・玉ねぎ しいたけ・小松菜・みつば	807 38.2	
4	水	ハムマヨトースト	○	クラムチャウダー ササミと根菜のサラダ いよかん	牛乳・ハム・チーズ ベーコン・ササミ ホンビノス貝・ ほたて・生クリーム	パン・さとう・油 マヨネーズ・じゃがいも マーガリン・ごま 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・コーン パセリ・れんこん・レモン いよかん・キャベツ・もやし きゅうり	713 29.8	
5	木	コーンピラフ	○	手作りソーセージ 大豆入りサラダ ABCスープ	牛乳・豚ひき肉 鶏ひき肉・大豆 鶏肉	米・麦・さとう・油 バター・マヨネーズ パン粉・シュウマイの皮 マカロニ	にんじん・玉ねぎ・エリンギ グリーンピース・にんにく セロリ・キャベツ・もやし 小松菜・きゅうり・コーン	804 30.1	
6	金	パゲテ魚介ソース	○	野菜スープ ポテトのチーズ焼き ぼんかん	牛乳・ベーコン いか・えび・チーズ	スパゲティ・油・さとう バター・じゃがいも 小麦粉・マーガリン	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・セロリ・キャベツ ピーマン・ぼんかん	773 33.2	
7	土	プルコギ丼	○	切干大根のピリカラ和え リンゴ寒天	牛乳・豚肉・しらす 寒天	米・麦・さとう・油 ごま油	にんにく・玉ねぎ・にんじん もやし・切干大根・にら きゅうり・小松菜・りんご	746 26.1	
9	月	振替休業日							
10	火	かやくごはん	○	れんこんとひき肉の磯辺揚げ イカとわかめのあえもの 大根のみそ汁	牛乳・さば・ひじき 油揚げ・豆腐・鶏肉 いか・みそ・のり	米・麦・さとう・油 じゃがいも・ごま でんぶん・マヨネーズ	しょうが・ねぎ・にんじん ごぼう・しいたけ・大根 さやいんげん・キャベツ もやし・白菜・れんこん	770 31.2	
11	水	建国記念の日							
12	木	セサミトースト	○	チリコンカン ブロッコリーサラダ はるか	牛乳・豚肉・大豆 生クリーム・ツナ	パン・さとう・油 小麦粉・ごま マーガリン	キャベツ・にんじん・玉ねぎ トマト缶・コーン・パセリ 小松菜・もやし・きゅうり はるみ・ブロッコリー	740 27.8	
13	金	ごはん	○	ししゃもの石垣揚げ 豚肉と大根の炒め煮 豆腐のスープ	牛乳・ししゃも 豚肉・ちくわ・鶏肉 豆腐	米・麦・さとう・油 小麦粉・ごま	しいたけ・にんじん・ねぎ 大根・小松菜・玉ねぎ	702 30.9	
16	月	キムチチャーハン	○	小松菜とひじきのナムル わかめスープ いよかん	牛乳・豚肉・たまご 豆腐・わかめ ひじき・鶏肉	米・麦・さとう・油 ごま	しょうが・にんにく・もやし にら・小松菜・キムチ・ねぎ 玉ねぎ・えのき・いよかん	705 28.0	
17	火	ごはん ふりかけ	○	オムレツ オニドレサラダ えのきのスープ	牛乳・おおか・豆腐 青のり・しらす たまご・ハム・鶏肉	米・麦・さとう・油 ごま	ねぎ・しょうが・しいたけ えのき・たけのこ・にんじん パゲテ菜・玉ねぎ・コーン キャベツ・もやし・ブロッコリー	753 33.1	
18	水	八宝麺	○	ミックスマッシュポテト 大豆とひじきのサラダ ネーブル	牛乳・豚肉・いか えび・生クリーム ひじき・大豆	蒸し中華麺・油 さとう・じゃがいも バター・でんぶん	にんにく・しょうが・もやし しいたけ・たけのこ	681 29.5	
19	木	ごはん のりのつくだ煮	○	さけのさざれ焼き 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳・のり・さけ 鶏肉・豆腐・みそ ひじき	米・麦・さとう・油 水あめ・マヨネーズ パン粉・春雨・ごま	もやし・キャベツ・にんじん きゅうり・玉ねぎ チンゲン菜	793 34.6	
20	金	エッグトースト	○	スープ煮 フルーツヨーグルト	牛乳・たまご ベーコン・チーズ ヨーグルト いんげん豆	パン・さとう・油 じゃがいも	玉ねぎ・パセリ・にんじん かぶ・キャベツ・みかん缶 パイン缶・黄桃缶	719 29.9	
23	月	天皇誕生日							
24	火	期末考査（給食なし）							
25	水	期末考査（給食なし）							
26	木	シーホードウフドン 西湖豆腐丼	○	大根とじゃこのサラダ 青菜のスープ	牛乳・豚ひき肉 豆腐・鶏肉 ちりめんじゃこ	米・麦・さとう・油 でんぶん・ごま油 ごま	にんにく・しょうが・玉ねぎ たけのこ・トマト缶・大根 小松菜・キャベツ・ねぎ	835 38.0	
27	金	ごはん	○	レバーとポテトの甘辛揚げ 茎わかめとコーンのサラダ 白菜スープ	牛乳・鶏レバー 茎わかめ・鶏肉 大豆	米・麦・さとう・油 でんぶん・じゃがいも ごま油・春雨	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・キャベツ・コーン きゅうり・白菜	753 28.5	

\* 献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。