



2月予定献立表

令和7年 2月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

日	曜日	当番人数	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方
3	月	5	いわしの蒲焼き丼	○	おかか和え みかん 呉汁	760 34.2 2.8	皿・丼 大碗・汁物 小碗・和物
4	火	4	ツナビーンズドック	★リクエスト★	スパイシーレバーポテト ハヤシシチュー いちご	736 35.7 2.7	皿・パン・果物 大碗・スープ 小碗・揚物
5	水	4	ごはん	○	厚揚げの肉みそかけ 小松菜ときゃべつの炒めもの あんかけ汁	743 30.0 2.5	皿・豆腐・炒物 大碗・ご飯 小碗・汁物
6	木	5	煮豚チャーハン	○	わかさぎのごまがらめ 中華スープ 春雨のサラダ いよかん	742 31.8 2.8	皿・炒飯・揚物 大碗・スープ 小碗・サラダ
7	金	5	麦入りご飯	○	マスの白雲のせ焼き 豆腐とわかめのみそ汁 大根のからし和え りんご	753 33.9 2.2	皿・魚・和物・果物 大碗・ご飯 小碗・汁物
10	月	4	衣笠丼	郷土料理 京都府	○ 小松菜の酢醤油和え ハツ橋蒸しパン	852 31.8 2.4	皿・丼 大碗・和物 小碗・デザート
11	火	建国記念日					
12	水	5	ごはん	○	さばのしょうゆ揚げ キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 デコボン	778 32.7 1.8	皿・魚・和物 大碗・ご飯 小碗・汁物
13	木	4	胚芽パン	世界の料理 ロシア	○ ポジャルスキー(メンチカツ) アーモンドポテトサラダ シチー(キャベツスープ)	774 34.9 2.9	皿・パン・揚物 大碗・スープ 小碗・サラダ
14	金	5	小松菜あんかけ 焼きそば	○	もやし中華サラダ 手作り中華まん バナナ	816 34.2 2.8	皿・麺 大碗・包子 小碗・サラダ
17	月	5	ごはん ごま昆布ふりかけ	○	鯖の照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐と麩のみそ汁 ネーブル	737 34.1 2.3	皿・魚・和物 大碗・ご飯・フリカ 小碗・汁物
18	火	4	マヨコーントースト	○	花野菜のシチュー アーモンドマカロニサラダ みかん	803 33.2 3.0	皿・パン 大碗・スープ 小碗・サラダ
19	水	5	大豆のかき揚げうどん	○	昆布和え 芋ようかん	759 28.8 2.9	皿・麺・揚物 大碗・和物 小碗・デザート
20	木	5	ソースカツ丼	○	揚げとタコの和え物 かつおだしのみそ汁 菊花みかん	792 33.8 2.8	皿・丼 大碗・汁物 小碗・和物
21	金	4	麦入りご飯	○	豆腐ハンバーグ 油揚げと白菜の煮浸し もやしのすまし汁	757 30.6 2.2	皿・焼物・煮物 大碗・ご飯 小碗・汁物
24	月	天皇誕生日 振替休日					
25	火	期末考査					
26	水	5	大豆入り五目ごはん	○	レバーの変わり香味だれ じゃがいもの炒め煮 白菜と豆腐のかきたまみそ汁 りんご	756 33.8 2.6	皿・揚物・煮物・果物 大碗・ご飯 小碗・汁物
27	木	5	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ	○	焼き鮭の柚香おろしかけ ひじきとツナの和え物 いろどり汁 いよかん	746 33.8 2.7	皿・魚・和物 大碗・ご飯・そぼろ 小碗・汁物
28	金	4	チキンライス	○	チーズポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻のごまドレサラダ アップル寒天	763 31.5 2.3	皿・ピラフ・焼物 大碗・サラダ 小碗・デザート

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 769kcal P32.9g 塩2.6g