



# 2月予定献立表

令和8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
2	月	4	麦入りご飯	○	いかのチリソースかけ 中華みそサラダ うずらの卵とえのきのスープ	728 30.0 2.9	皿・・・揚物・サラダ 大碗・・・ご飯 小碗・・・スープ
3	火	5	いわしの蒲焼き丼	○	ツナと大豆の塩五目煮 けんちん汁 みかん	799 34.9 2.5	皿・・・丼 大碗・・・汁物 小碗・・・煮物
4	水	4	ごまご飯	○	炒り豆腐 わかめのわさび和え せんべい汁	782 32.2 2.9	皿・・・炒物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
5	木	4	手作りピロシキ	○	オニオンドレッシングサラダ ボルシチ いちご	755 34.0 2.8	皿・・・パン・果物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
6	金	4	親子うどん	○	厚揚げとじゃが芋の味噌煮 小豆蒸し	763 34.6 2.3	皿・・・めん・デザート 大碗・・・汁物 小碗・・・煮物
9	月	5	大豆入り五目ごはん	○	レバーの変わり香味だれ じゃが芋の炒め煮 白菜と豆腐のかきたまみそ汁 りんご	756 33.8 2.6	皿・・・揚物・炒煮・果物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
10	火	5	麻婆焼きそば	○	切干大根の中華和え 四川スープ バナナ	723 33.0 2.9	皿・・・めん 大碗・・・スープ 小碗・・・和物
11	水	建国記念日					
12	木	5	ごはん	○	さばのからあげ 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・・・揚物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
13	金	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	805 33.2 3.0	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
14	土	4	白菜と豚肉の 甘辛あんかけ	○	塩昆布和え すりごまの味噌汁	726 28.0 2.9	皿・・・丼 大碗・・・汁物 小碗・・・和物
17	火	5	ごはん ごま昆布ふりかけ	○	さわらの照り焼き 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	740 34.1 2.3	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ご飯・ワカ 小碗・・・汁物
18	水	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・・・デザート 小碗・・・サラダ
19	木	4	ごはん	○	厚揚げの肉みそかけ 春雨と小松菜の炒めもの いろどり汁	737 28.7 2.4	皿・・・焼物・炒物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
20	金	5	ソースカツ丼	○	油揚げとタコの和え物 かつおだしのみそ汁 菊花みかん	775 33.8 2.8	皿・・・丼 大碗・・・汁物 小碗・・・和物
23	月	天皇誕生日 振替休日					
24	火	5	煮豚チャーハン	○	わかさぎのごまがらめ 春雨のサラダ 中華スープ いよかん	742 31.8 2.8	皿・・・炒飯・揚物 大碗・・・サラダ 小碗・・・スープ
25	水	期末考査					
26	木	4	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ	○	焼き鮭のおろしかけ ひじきとツナの和え物 あんかけ汁	731 34.0 2.7	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ご飯・そぼろ 小碗・・・汁物
27	金	4	BBQ チキンバーガー	○	ポテトフライ ベーコンと白菜のABCスープ バナナ	763 34.6 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・揚物

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 757kcal P32.6g 塩2.6g

2月27日のポテトフライとスープは、2学期に行った  
「残菜ゼロ強化週間」で一番きれいに食べてくれたクラ  
スからのリクエストです♪

