



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・おかず 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♪



令和8年2月1日～18日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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	
2月	麦入りご飯 牛乳飲用 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	イカ 赤みそ 鶏こま ★うずら卵	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも さとう	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油 白ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 もやし キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ
	いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 ツナと大豆の塩五目煮 けんちん汁 果物(みかん1/2)	★まいわし ★まぐろ缶詰 大豆(国産) 油揚げ 生揚げ	飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 さといも	揚げ油(大豆) サラダ油(米) 白ごま ごま油	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 もやし キャベツ ごぼう だいこん ★みかん
	ごまご飯 飲用牛乳 炒り豆腐 わかめのわさび和え せんべい汁	木綿豆腐 ★たまご 冷凍わかめ 鶏もも あさり	飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 もち米 さとう 三温糖 でん粉 しらたき かやきせんべい	サラダ油(米) 黒すりごま ごま油	にんじん にら こまつな	えだまめ 玉葱 キャベツ きゅうり 干し椎茸 えのきたけ ねぎ
	手作りピロシキ 飲用牛乳 オニオンドレッシングサラダ ボルシチ 果物(いちご2個)	★たまご おから ★豚ひき肉 大豆(国産) 冷凍わかめ ★まぐろ缶詰 ★鶏もも レンズまめ	★牛乳・調理用 飲用牛乳 ★サワークリーム	強力粉 三温糖 さとう 緑豆はるさめ 小麦粉 乾パン粉 さとう じゃがいも	サラダ油(米) アーモンド 揚げ油(大豆)	にんじん こまつな トマト缶詰	玉葱 きゅうり もやし キャベツ ピーツ ★いちご
	親子うどん 飲用牛乳 厚揚げとじゃが芋の味噌煮 小豆蒸し	鶏こま ★たまご 生揚げ 白みそ 小豆	飲用牛乳 ★生クリーム	冷凍うどん でん粉 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん こまつな さやいんげん	玉葱 ねぎ しょうが
6金	大豆入り五目ごはん 飲用牛乳 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(1/6)	青大豆(国産) 鶏こま 凍り豆腐 ★豚レバー 赤みそ ★豚こま 油揚げ 木綿豆腐 白みそ ★たまご	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 つきこんにゃく じゃがいも	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白ごま ごま油	にんじん こまつな	干し椎茸 たけのこ しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ★りんご
	麻婆焼きそば 飲用牛乳 切干大根の中華和え 四川スープ 果物(バナナ1/2)	★豚ひき肉 赤みそ 大豆(国産) 木綿豆腐 冷凍茎わかめ 鶏こま あさり	飲用牛乳	蒸し中華めん さとう でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 もやし キャベツ 切干しだいこん キャベツ きゅうり 玉葱 えのきたけ ★バナナ
	ごはん 飲用牛乳 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(1/6)	★サバ 鶏こま 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	揚げ油(大豆) ごま(ねり) 白すりごま サラダ油(米)	にんじん こまつな みずな	しょうが もやし キャベツ ごぼう はくさい ねぎ ★デコボン
	マヨコーントースト 飲用牛乳 花野菜のシチュー アーモンドマカロニサラダ みかん(1/2)	★ブレスハム 鶏こま 白いんげん豆 豆乳	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム	胚芽食パン じゃがいも 小麦粉 シエルマカロニ 三温糖	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) アーモンド オリーブ油	パセリ にんじん ブロックリー	ホールコーン(冷) クリーム(缶) 玉葱 ぶなしめじ カリフラワー キャベツ きゅうり ★みかん
	白菜と豚の甘辛あんかけ丼 飲用牛乳 塩昆布和え すりごまの味噌汁	★豚こま 凍り豆腐 イカ 鶏こま 木綿豆腐 白みそ 冷凍茎わかめ	飲用牛乳 塩昆布 ★しらす干し	精白米 粒麦 さとう しらたき でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん こまつな みずな	玉葱 はくさい えのきたけ だいこん キャベツ ねぎ
14土	ごはん 飲用牛乳 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・国産(1/6)	おかか ★さわら あさり 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 冷凍わかめ	塩昆布 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも あられ麩	白ごま 揚げ油(大豆) ごま油	こまつな にんじん	しょうが キャベツ ホールコーン(冷) はくさい だいこん ねぎ ★ネーブル
	チキンライス 飲用牛乳 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(角切り)	鶏こま 鶏ひき肉 ★たまご 豆乳 大豆(国産) 冷凍茎わかめ 冷凍わかめ ★ボンレスハム	飲用牛乳 ★ダイスチーズ 粉寒天	精白米 粒麦 じゃがいも でん粉 三温糖 さとう	マーガリン サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白すりごま 白ごま	にんじん パセリ こまつな	玉葱 エリンギ キャベツ だいこん ホールコーン(冷) ★りんご ジュース

令和8年2月19日～28日《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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	
19 木	ごはん 飲用牛乳 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	生揚げ 鶏ひき肉 赤みそ ★ベーコン 鶏こま	飲用牛乳 細切りこんぶ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ こんにやく じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま(いり)	にら にんじん こまつな	しょうが 玉葱 たけのこ キャベツ もやし ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ
20 金	ソースカツ丼 飲用牛乳 油揚げとタコの和え物 かつおだしのみそ汁 菊花みかん	鶏モモ 油揚げ まだこ おかか 白みそ	★牛乳・調理用 飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 粒麦 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう	揚げ油(大豆) サラダ油(米) 白ごま	にんじん こまつな 西洋かぼちゃ	キャベツ はくさい 干し椎茸 玉葱 だいこん ★みかん
24 火	煮豚チャーハン 飲用牛乳 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(1/6)	★豚角切り ★たまご ★ボンレスハム 鶏こま 木綿豆腐	飲用牛乳 ★わかさぎ	精白米 粒麦 三温糖 米粉 緑豆はるさめ じゃがいも でん粉	サラダ油(米) 白すりごま 揚げ油(大豆) 白ごま ごま油	にんじん 葉ねぎ チンゲンツァイ	しょうが 干し椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり もやし 玉葱 えのきたけ ★いよかん
26 木	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ 飲用牛乳 焼き鮭のおろしかけ ひじきとツナの和え物 あんかけ汁	鶏ひき肉 大豆(国産) ★サケ 油揚げ ★まぐろ缶詰 鶏こま 冷凍わかめ	飲用牛乳 ひじき	精白米 粒麦 三温糖 板こんにやく じゃがいも でん粉	アーモンド ごま油	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが だいこん キャベツ もやし はくさい えのきたけ
27 金	BQチキンバーガー 飲用牛乳 ポテトフライ ベーコンと白菜のABCスープ 果物(バナナ1/2)	鶏ムネ ★ベーコン	飲用牛乳	丸パン 三温糖 じゃがいも 7&7パットマカロニ	サラダ油(米)	にんじん こまつな	しょうが にんにく チャツネ レモン汁 キャベツ セロリ 玉葱 ぶなしめじ はくさい ★バナナ