



2月分給食献立表



荒川区立第一中学校

月	火	水	木	金
2 混ぜ混ぜビビンバ 韓国風野菜スープ カムジャパン 牛乳 ☆3年生給食なし	3 いわしご飯 豚汁 炒り大豆の 砂糖がらめ 牛乳 ☆節分献立	4 焼きツナカレーパン ポトフ風スープ ミルクゼリー いちごソース 牛乳	5 ♪肉ごぼう天うどん 油揚げ入り 和風サラダ 果物（ネーブル） 牛乳 ♪福岡県の料理	6 チャーハン 春巻き 果物（はるか） 中華スープ 牛乳
9 ご飯 家常豆腐 中華サラダ 牛乳	10 赤米ご飯 鮭の香味焼き もやしの 胡麻醤油 ♪せんべい汁 牛乳 ♪青森県の料理	11 	12 ご飯 ひじき入り卵焼き 磯和え 呉汁 牛乳	13 ターメリックライス のチリコンカーネ ツナサラダ 米粉の ガトーショコラ 牛乳
16 中華丼 大根の中華和え 大学芋 牛乳	17 ご飯 すき焼き風煮 ししゃもとポンタラ の変わり揚げ 果物（清見） 牛乳	18 きなこトースト ポークシチュー ツナ入り フレンチサラダ 牛乳 12:25給食開始	19 麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ 牛乳	20 ご飯 大豆と じゃこの揚げ煮 あぶら麩入り じゃが芋の煮物 ぶるぶるサラダ 牛乳
23 天皇誕生日 	24 米粉のチキン クリームライス フライビーンズ 牛乳 （ミルメーク）	25 ♪マーボー焼きそば ♪かんづき 牛乳 ♪宮城県の料理	26 カツカレーライス 果物（みかん） 牛乳 ☆6組校外学習	27 ご飯 生揚げの 肉味噌がけ たくあん入り 胡麻和え 味噌汁 牛乳
学年末試験のため簡易給食 12:00給食開始				

[配布用 献立表]

2026年 2月

東京都荒川区立第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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人1日 たんぱく質
2月	混ぜ混ぜピビンバ	○	韓国風野菜スープ カムジャパン	豚肉,きな粉	チーズ,牛乳 米,麦,砂糖, じゃがいも, 米粉,澱粉	油,バター,ご ま にんじん,小 松菜 にんにく,もやし,大豆も やし,大根,白菜,ねぎ	827 kcal 31.1 g
3火	いわしご飯	○	豚汁 炒り大豆の砂糖がらめ	いわし,豚肉, 豆腐,大豆	牛乳 米,麦,澱粉,砂 糖,じゃがい も,こんにゃく	ごま,油 にんじん,小 松菜 しょうが,ごぼう,大根	733 kcal 31.8 g
4水	焼きツナカレーパン	○	ポトフ風スープ ミルクゼリーいちごソース	ツナ,卵,レン ズ豆,ウィン ナー,ゼラチン	寒天,牛乳 無塩パン,小 麦粉,パン粉, じゃがいも, 砂糖	油 にんじん 玉ねぎ,セロリ,キャベツ, いちごジャム	733 kcal 28.8 g
5木	肉ごぼう天うどん	○	油揚げ入り和風サラダ 果物(ネーブル)	豚肉,かまぼ こ,油揚げ,卵	牛乳 冷凍うどん, 砂糖,小麦粉, 澱粉	油 にんじん,小 松菜,小ねぎ 玉ねぎ,白菜,しいたけ, ごぼう,キャベツ,もやし, きゅうり,ネーブルオレンジ	717 kcal 30.8 g
6金	チャーハン	○	春巻き 果物(はるみ) 中華スープ	焼豚,鶏肉,卵, 豚肉,レンズ 豆,うずら卵	牛乳 米,麦,春雨,砂 糖,澱粉,小麦 粉,春巻きの 皮	油 にんじん, ピーマン,チン ゲンサイ,小松 菜 玉ねぎ,しょうが,たけの こ,しいたけ,はるみ,白 菜,ねぎ	775 kcal 31.9 g
9月	ご飯	○	家常豆腐 中華サラダ	生揚げ,豚肉, ハム	牛乳 米,砂糖,澱粉	油,ごま にんじん,チン ゲンサイ しょうが,玉ねぎ,白菜, キャベツ,しいたけ,にん にく,もやし,きゅうり	733 kcal 30.1 g
10火	赤米ご飯	○	鮭の香味焼き もやしの胡麻醤油 せんべい汁	さけ,鶏肉,油 揚げ	牛乳 米,赤米,砂糖, 南部せんべい	ごま,油,ごま にんじん,小 松菜 しょうが,ねぎ,レモン,も やし,えのきたけ,きゅう り,ごぼう,大根,しめじ	738 kcal 33.1 g
12木	ご飯	○	ひじき入り卵焼き 磯和え 呉汁	鶏肉,卵,大豆, 油揚げ,豆腐	牛乳,ひじき, のり	米,砂糖,里い も にんじん,小 松菜,小ねぎ 玉ねぎ,しいたけ,キャベ ツ,白菜,大根	716 kcal 34.1 g
13金	ターメリックライス のチリコンカーネ	○	ツナサラダ 米粉のガトーショコラ	大豆,豚肉,レ バーチップ,ツ ナ,豆腐,豆乳	牛乳,粉チー ズ, (冷)ホイップ クリーム	米,麦,米粉,砂 糖 バター,油 にんじん,さ やいんげん, 小松菜 にんにく,しょうが,玉ね ぎ,キャベツ,きゅうり,レ モン,いちご	821 kcal 33.3 g
16月	中華丼	○	大根の中華和え 大学芋	豚肉,いか, (冷)えび,う ずら卵,ハム	牛乳 米,麦,砂糖,澱 粉,さつまい も,水あめ	油,ごま にんじん,チン ゲンサイ しょうが,白菜,たけのこ, 玉ねぎ,きくらげ,大根, きゅうり	822 kcal 32.8 g
17火	ご飯	○	すき焼き風煮 ししゃもとボンタラ の変わり揚げ 果物(清見)	豚肉,豆腐,た ら,卵	牛乳,ししゃ も,のり	米,白滝,砂糖, 小麦粉 油,ごま にんじん 白菜,ねぎ,えのきたけ, にんにく,清見	819 kcal 39.0 g
18水	きなこトースト	○	ポークンチュー ツナ入りフレンチサラダ	きな粉,豚肉, レンズ豆,ツナ	牛乳,生ク リーム 食パン,砂糖, じゃがいも, 小麦粉	バター,油 にんじん,ブ ロッコリー しょうが,にんにく,玉ね ぎ,マッシュルーム,キャ ベツ,きゅうり,えだまめ, レモン	743 kcal 30.3 g
19木	麦ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	鶏肉,豆腐	牛乳,わかめ 米,麦,澱粉,砂 糖	油,ごま 小松菜,にん じん 玉ねぎ,にんにく,白菜, もやし,えのきたけ,たけ のこ,ねぎ	775 kcal 28.1 g
20金	ご飯	○	大豆とじゃこの揚げ煮 あぶらふ入り じゃが芋の煮物 ぶるぶるサラダ	大豆,鶏肉	牛乳,ちりめ んじゃこ,わか め 米,澱粉,砂糖, 油麩(仙台 麩),じゃがい も,こんにゃく	油,ごま にんじん,さ やいんげん 玉ねぎ,たけのこ,しいた け,キャベツ,きゅうり	761 kcal 27.2 g
24火	米粉のチキン クリームライス	○	(ミルメーク) フライビーンズサラダ	鶏肉,大豆	牛乳 米,麦,米粉,澱 粉,砂糖	バター,油 にんじん,小 松菜 玉ねぎ,マッシュルーム, えだまめ(冷),キャベツ, もやし	778 kcal 26.7 g
25水	マーボー焼きそば	○	かんづき	豚肉,豆腐	牛乳 むし中華めん (油付き),砂 糖,澱粉,小麦 粉,黒砂糖	油,ごま 小ねぎ,にん じん にんにく,しょうが,ねぎ	793 kcal 31.0 g
26木	カツカレーライス	○	果物(みかん)	レンズ豆,豚 肉	牛乳,ヨーグ ルト 米,麦,じゃが いも,薄力粉 (2等),米粉, パン粉,パン 粉 米,砂糖,澱粉, 小	油,バター にんじん しょうが,にんにく,玉ね ぎ,みかん	822 kcal 28.3 g
27金	ご飯	○	生揚げの肉味噌がけ たくあん入り胡麻和え みそ汁	生揚げ,鶏肉, 大豆油揚げ	牛乳,わかめ 米,砂糖,澱粉, 小	油,ごま にんじん 玉ねぎ,しょうが,だいこ ん(タア漬),キャベツ,も やし,きゅうり	717 kcal 30.1 g

☆食材料購入の都合等により、献立を変更することがあります。