



# 2月分給食献立表



荒川区立第一中学校

月	火	水	木	金
2 混ぜ混ぜピビンバ 韓国風野菜スープ カムジャパン 牛乳	3 いわしご飯 豚汁 炒り大豆の砂糖がらめ 牛乳	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	6 チャーハン 春巻き 果物(はるか) 中華スープ 牛乳
☆3年生給食なし	✿節分献立		✿福岡県の料理	
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	11 <b>建国記念の日</b> 	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	19 麦ごはん ヤンニヨムチキン 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 <b>天皇誕生日</b> 	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 ✿マー婆ー焼きそば ✿かんづき 牛乳	26 カツカレーライス 果物(みかん) 牛乳	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
		✿宮城県の料理	☆6組校外学習	
		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	エネルギー たんぱく質
2月	混ぜ混ぜビビンバ	○	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	○	ボトフ風スープ ミルクゼリーいちごソース	ツナ,卵,レン ズ豆,ワイン 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,ねぎ	玉ねぎ,白菜,しいたけ, ごぼう,キャベツ,もやし, さくらうり,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, ビーマン,チ ングンサイ,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 ングンサイ	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	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 油	にんじん,小 松菜,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,さくらうり,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 ングンサイ	しょうが,白菜,たけのこ, 玉ねぎ,さくらうり,大根, きゅうり 822 kcal 32.8 g
17火	ご飯	○	すき焼き風煮 ししゃもとポンタラ 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	○	ポーランドチーズ 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	○	ヤンニヨムチキン 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 ぶるぶるのサラダ	大豆,鶏肉 牛乳,ちりめ んじゃこ,わか め 米,澱粉,砂糖, 油,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	○	(ミルキーク) フライピーンズサラダ	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),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 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	○	生揚げの肉味噌かけ 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(タケノコ),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。