



2月学校給食献立表

2026年



荒川区立原中学校

日	曜	献立	牛乳	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 (Kcal) タンパク質 (g)
2	月	タコガーリックライス キッシュ 胡麻ドレッシングサラダ、果物	○	牛乳、ベーコン、たこ、ツナ、卵、生クリーム、チーズ	米、大麦、バター、油、じゃが芋、砂糖、ごま	人参、にんにく、玉ねぎ、パセリ、赤ピーマン、マッシュルーム、ほうれん草、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	776 29.3
3	火	鰯のかば焼き丼 けんちん汁 ふく豆、果物	節分メニュー	牛乳、鰯、鶏肉、油揚げ、大豆、きな粉	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、こんにゃく、じゃが芋	人参、しょうが、ごぼう、大根、小松菜	749 25.1
4	水	菜の花ご飯 鮭のみぞチーズ焼き はりはり和え つみっこ	立春メニュー	牛乳、卵、鮭、味噌、チーズ、刻み昆布、鶏肉、油揚げ	米、砂糖、油、ごま、小麦粉、白玉粉	人参、小松菜、玉ねぎ、きゅうり、もやし、切り干し大根、干し椎茸、ごぼう、白菜	787 27.0
5	木	明日葉ビスキュイパン ミネストローネ ワンタンパリパリサラダ		牛乳、卵、ベーコン、豚肉、手亡豆、粉チーズ	丸パン、バター、砂糖、油 小麦粉、アーモンド、じゃが芋 マカロニ、ワンタンの皮、	人参、明日葉粉末、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、パセリ、きゅうり、キャベツ、もやし	754 28.6
6	金	エビクリームライス アーモンドサラダ つぶつみかんゼリー		牛乳、鶏肉、ベーコン、エビ、生クリーム、チーズ、粉寒天	米、バター、油、小麦粉、砂糖、アーモンド	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、もやし、小松菜、オレンジジュース、みかん缶	778 29.8
9	月	こぎつねごはん きびなごのごまだれ 笹かま磯辺揚げ すりごまお浸し みぞれ汁、果物		牛乳、鶏肉、笹かまぼこ、油揚げ、きびなご、あおのり	米、砂糖、ごま、油、片栗粉、小麦粉	人参、干し椎茸、しょうが、もやし、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、大根、長ネギ	811 29.7
10	火	肉豆腐丼 五色和え みそポテト、果物		豚肉、焼き豆腐、味噌	米、油ふ、油、糸こんにゃく、砂糖、片栗粉、ごま、米粉、じゃが芋、小麦粉	人参、しょうが、白菜、玉ねぎ、干し椎茸、長ネギ、小松菜、もやし、キャベツ、コーン	743 26.2
12	木	豆もやしご飯 ヤンニヨムチキン ほうれん草のナムル かきたま汁、果物		牛乳、豚肉、鶏肉、卵、豆腐	米、ごま油、砂糖、片栗粉、米粉、ごま	人参、にんにく、長ネギ、もやし、しょうが、ほうれん草、玉ねぎ、えのき、小松菜	772 33.6
13	金	鮭と小松菜のクリームスパゲティ ツナサラダ チョコイチゴ	バレンタインデー	牛乳、鮭、ベーコン、生クリーム、チーズ、ツナ	スペグッティ、油、小麦粉、バター、ホワイトチョコ、チョコ	人参、にんにく、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、小松菜、イチゴ、キャベツ、きゅうり、もやし	804 29.4
16	月	麦ご飯 鰯のネギ味噌焼き 野菜の辛子醤油和え 豆腐白玉入り雪見汁、果物		牛乳、鰯、味噌、豚肉、ちりめんじゃこ、豆腐	米、もち麦、砂糖、ごま油、白玉粉	人参、しょうが、長ネギ、キャベツ、もやし、小松菜、白菜、大根	744 34.7
17	火	中華五目ごはん ツナボテトの包み揚げ ふわふわたまごスープ		牛乳、豚肉、干しエビ、ツナ、おから、チーズ、ベーコン、卵	米、砂糖、ごま油、小麦粉 パン粉、春巻きの皮、じゃが芋、マヨネーズ	人参、しょうが、たけのこ、干し椎茸、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	770 28.6
18	水	ナンピザ クラムチャウダー ビーンズサラダ、果物		牛乳、ベーコン、チーズ、鮭、生クリーム、えんどう豆	ナン、油、じゃが芋、小麦粉 バター、砂糖	人参、玉ねぎ、セロリ、エリンギ、ピーマン、マッシュルーム、もやし、ブロッコリー、キャベツ、コーン	737 28.8
19	木	麦ご飯 海苔の佃煮 五目肉じゃが スパイシービーンズ、果物	入試に勝つメニュー	牛乳、焼き海苔、生揚げ、干しひじき、粉かつお、豚肉、大豆	米、もち麦、砂糖、油、片栗粉、じゃが芋、糸こんにゃく	人参、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、さやいんげん	830 39.3
20	金	勝つ丼 ちりめん入りサラダ わかめ味噌汁		牛乳、豚ひれ肉、卵、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、油揚げ、味噌	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま、じゃが芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、枝豆、長ねぎ	772 30.2
26	木	ブラックカレーライス 野菜チップス 果物	入試に勝つメニュー	牛乳、豚肉、チーズ 干しひじき	米、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖、バター、さつまいも	人参、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、蓮根、かぼちゃ	820 31.5
27	金	麦ご飯、骨太ぶりかけ メカジキの竜田揚げ 和風サラダ じゃが芋団子汁、果物		牛乳、ちりめんじゃこ、塩昆布、粉かつお、鶏肉、めかじき、油揚げ、花かつお	米、もち麦、ごま、砂糖、片栗粉、じゃが芋、小麦粉	人参、しょうが、にんにく、もやし、コーン、きゅうり、キャベツ、大根、小松菜、ごぼう	820 25.8

献立は都合により変更することがあります。24、25日は期末考査のため給食ありません。