



2月献立表

令和8年1月30日 荒川区立第三中学校

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 脂質 食塩相当量
2 (月)	★行事食・節分 ご飯	○	いわしの鬼の金棒揚げ 揚げ入りおひたし 節分汁	牛乳,まいわし,油揚げ,豚肉,大豆	白米,マヨネーズ(卵不使用),薄力粉,コーンフレーク,大豆白絞油,サラダ油	こまつな,キャベツ,もやし,だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	821 kcal 32.7 g 32.5 g 2.3 g
3 (火)	親子丼	○	わかめとじやこのサラダ 抹茶ミルクプリン	牛乳,鶏肉,鶏卵,刻みのり,わかめ,ちりめんじやこ,牛乳,生クリーム,アガー	白米,上白糖,サラダ油,はちみつ	玉ねぎ,糸みつば,もやし,こまつな,にんじん,とうもろこし	809 kcal 31.7 g 28.4 g 2.8 g
4 (水)	ご飯	○	のりの佃煮 肉豆腐 味噌ドレッシングサラダ 果物(デコボンの予定)	牛乳,刻みのり,豚肉,木綿豆腐	白米,上白糖,こんにゃく,サラダ油,三温糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,グリーンピース,こまつな,白菜,もやし,とうもろこし,デコボン	751 kcal 28.8 g 25.0 g 1.5 g
5 (木)	ご飯	○	鶏の照り焼き 白菜サラダ 団子汁	牛乳,鶏肉,糸切り節,油揚げ	白米,上白糖,かたくり粉,サラダ油,マヨネーズ(卵不使用),トック	しょうが,りんご,白菜,もやし,こまつな,干し椎茸,にんじん,だいこん,えのきだけ,長ねぎ	755 kcal 27.9 g 26.7 g 2.1 g
6 (金)	フレンチトースト	○	シーザーサラダ トマトウンスープ	牛乳,鶏卵,クリームチーズ,ベーコン,豚肉,レンズまめ	食パン,上白糖,バター,サラダ油,クリトン,かたくり粉,オリーブ油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,とうもろこし,きゅうり,玉ねぎ,にんにく,セロリー,トマト缶詰,トマトピューレー	744 kcal 30.0 g 30.9 g 2.7 g
9 (月)	★伝統野菜・千寿ねぎ 千寿ねぎの焼き鳥丼	○	田舎汁 果物(せとかの予定)	牛乳,鶏肉,刻みのり,生揚げ	白米,サラダ油,三温糖,かたくり粉,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,こぼう,だいこん,こまつな,せとか	781 kcal 31.4 g 26.1 g 2.7 g
10 (火)	ご飯	○	かんばちでんぶ 五目肉じゃが 春雨サラダ	牛乳,かんばちでんぶ,豚肉,油揚げ,わかめ,ロースハム	白米,上白糖,白いりごま,じゅがいも,糸こんにゃく,緑豆春雨,ごま油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,きゅうり	792 kcal 32.4 g 22.5 g 3.1 g
12 (木)	ご飯	○	さわらの幽庵焼き 切り干し大根と豚肉の炒め煮 具だくさんみそ汁	牛乳,さわら,豚肉,油揚げ	白米,三温糖,サラダ油,さつまいも	しょうが,ゆず,切り干し大根,にんじん,白菜,こまつな	731 kcal 33.4 g 21.4 g 2.4 g
13 (金)	ツナとコーンのピラフ	○	チキンボトフ チョコレートパイ	牛乳,ツナ,鶏肉,レンズまめ	白米,サラダ油,じゃがいも,ミルクチョコレート,パイシート	玉ねぎ,赤ピーマン,とうもろこし,グリーンピース,にんにく,にんじん,キャベツ,こまつな	872 kcal 27.5 g 35.9 g 2.7 g
16 (月)	ご飯	○	千草焼き ビーフンソテー 豆腐のみそ汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,わかめ	白米,サラダ油,上白糖,ビーフン	にんじん,だけのこ,玉ねぎ,干し椎茸,にら,もやし,長ねぎ	750 kcal 33.9 g 27.0 g 2.7 g
17 (火)	チリビーンズドック	○	豚肉と野菜のしょうがスープ 果物(いちごの予定)	牛乳,大豆,豚肉,チーズ,レンズまめ	無塩コッペパン,サラダ油,上白糖,薄力粉,塩こうじ,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,青ピーマン,白菜,しょうが,チングン菜,いちご	757 kcal 37.2 g 33.4 g 2.3 g
18 (水)	★郷土料理・鹿児島県 奄美の鶏飯	○	きびなごのから揚げ ポン酢ドレッシング サラダ	牛乳,鶏肉,鶏卵,刻みのり,きびなご,わかめ	白米,三温糖,サラダ油,かたくり粉,大豆白絞油,ごま油,上白糖	にんじん,干し椎茸,長ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,白菜,だいこん	722 kcal 35.9 g 22.3 g 3.5 g
19 (木)	ご飯	○	白身魚のさざれ焼き ひじきのサラダ みそけんちん汁	牛乳,まだら,干ひじき,鶏肉,油揚げ	白米,マヨネーズ(卵不使用),パン粉,上白糖,サラダ油,じゃがいも	キャベツ,だいこん,こまつな,えだまめ,とうもろこし,にんじん,えのきだけ,長ねぎ	786 kcal 32.9 g 29.1 g 2.8 g
20 (金)	サンマーメン	○	ボテトと大豆の磯辯揚げ 果物(天草オレンジの予定)	牛乳,豚肉,大豆,あおのり	蒸し中華めん,サラダ油,かたくり粉,ごま油,じゃがいも,大豆白絞油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,だけのこ,白菜,きくらげ,もやし,にら,天草オレンジ	723 kcal 29.3 g 26.9 g 2.8 g
24 (火)	三色そぼろ丼	○	豚汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,油揚げ,豚肉,木綿豆腐	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,こんにゃく	しょうが,こまつな,だいこん,えのきだけ,にんじん,長ねぎ	738 kcal 33.2 g 25.3 g 2.4 g
25 (水)	ブルゴギのつけご飯	○	おかしな目玉焼き	牛乳,豚肉,粉寒天,乳酸菌飲料	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,にら,エリンギ,ぶなしめじ,長ねぎ,黄桃缶	723 kcal 25.6 g 22.3 g 1.4 g
26 (木)	ピビンバ	○	ウェーブワンタンスープ	牛乳,豚肉,鶏肉	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,白いりごま,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,もやし,せんまい,氷煮,白菜,玉ねぎ,にら	734 kcal 29.0 g 24.4 g 3.3 g
27 (金)	ご飯	○	さばのみそ煮 青菜の磯和え だまこ汁	牛乳,さば,刻みのり,鶏肉	白米,三温糖,上白糖,だまこ	しょうが,ほうれんそう,もやし,キャベツ,えのきだけ,だいこん,にんじん,長ねぎ	811 kcal 30.9 g 31.0 g 2.9 g

*食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

*8のつく日は「噛むカムDay！」

噛みこたえのある食材を使用しています。



こちらのQRコードから、スマートフォンで
毎日の給食の写真と栄養士のコメントを
ご覧いただけます。(順次掲載予定)

