



# 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	1食分 - 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 	○	わかめとじゃこのサラダ 抹茶ミルクプリン	牛乳、鶏肉、鶏卵、刻みのり、わかめ、ちりめんじゃこ、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、糸削り節、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、クルトン、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、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、ごぼう、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 	○	かんぱちでんぶ 五目肉じゃが 春雨サラダ	牛乳、かんぱちそぼろ、豚肉、油揚げ、わかめ、ロースハム	白米、上白糖、白いりごま、じゃがいも、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、さわか、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、切り干しだいこん、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 	○	チキンポトフ 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 	○	干草焼き ビーフソテー 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、たけのこ、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、チンゲン菜、いちご	757 kcal 37.2 g 33.4 g 2.3 g
18 (水)	★郷土料理・鹿沼島農 奄美の鶏飯 	○	きびなごのから揚げ ボン酢ドレッシング サラダ	牛乳、鶏肉、鶏卵、刻みのり、きびなご、わかめ  噛むかムDay! 	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)	サンマーマン 	○	ポテトと大豆の磯辺揚げ 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、たけのこ、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  定期考査 	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)	フルコギのつけご飯 	○	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、ぜんまい水煮、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「噛むかム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）

