

江戸川区立小岩第二中学校

### 2 日、			#		土の仏師	# 0 4 20	43.0° (4.00	エネルキ゛ー
日本でと思っておけ、	日	主食、ふりかけなど	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
□ しつする自動が即向のフター でわらりに直動でするした		麦ごはん		にしんのゴマダレ揚げ			4 * +	786 kca
日本立手報	1			しらすと野菜の和風サラダ	寒天,にしん,しらす,	ごはん,粒麦,片栗粉,		31.5 g
日本人子祥	1			卵とわかめと豆腐のすまし汁	豆腐,わかめ,★卵,牛乳	大豆油, 砂糖, ★ごま		31.6 g
# 1 日本							1,0,7,00	3.1 g
② コレンジ		豚キムチ丼						713 kca
# 2015	2		0					_
2	K			オレンジ	鶏肉,牛乳			_
世間からかりラグ 世界では 対している 日本						じゃが芋,緑豆春雨	えのき,オレンジ	
● 無力であがつかった。		麦ごはん			寒天.ます.★卵.	ごはん,粒寿,小寿粉,	人参, キャベツ, 小松菜,	
(インドの報理) テキンフリッター	3		0					_
	K			生揚げと野菜の味噌汁	生揚げ,みそ,牛乳	砂糖,じゃが芋	えのき,ねぎ	_
# 1		I (> 1) o William I		(h > m H + m				
□ アキャール しって高・中央					鶏肉,★卵,ツナ,	ナン, 小麦粉, 片栗粉,	キャベツ,玉葱,胡瓜,	
		7 /	0		ひよこ豆, 大豆,	大豆油,砂糖,じゃが芋,	人参,レモン,	_
大橋王原の子主と行 東大川 東大 東大 東大川 東大 東大 東大 東大川 東大川 東大 東大 東大 東大川 東大 東大 東大 東大川 東大 東大 東大 東大川 東大 東大 東大 東大 東大 東大 東大 東大 東大 東	ĸ			アチャール	レンズ豆, 牛乳	バター,米粉	生姜,にんにく	_
□ かっかった		ナー 20 山野菜のエロサ		ナセンラボのナナーン				
□		たっぷり封米の五日井			密子 味中 エンゴミ	~'' \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	生姜,玉葱,人参,	
②まごはん	5 金		0	テオレンン	***************************************		干し椎茸,白菜,小松菜,	_
できまではん ロールのからと者の中華サラダ かから 海海の 単年サラダ かから 海海の 単年サラダ かりかり大王としらすのよりかけ ロールのき できまから できまが できまから できまから できまが できまから できまが できまから できまが できまから できまが できまから できまが できまから できまが できまが できまから できまが できまから できまが できまから できまが できまから できまが できまが できまが できまから できまが できまから できまが できまが できまから できまが	ī				豆腐,★フリら卵,午乳	しゃか手、片葉材、こま油	大根, しめじ, オレンジ	_
# 大学 (_	ブ t ブル /	1	1.パーの体担ばも芸汁が強い コ				
できる。		こまごほん			寒天,豚レバー,ハム,	ごはん,粒麦,★ごま,	生姜, ねぎ, にんにく,	
************************************	1		0					_
### 2016 の	1			卵と野采の中華スープ				_
### 20								
(ロッケー 大田					寒天。大豆・しらす	ごはん。粒素、大豆油。	生姜、キャベツ、小松並	768 kca
世うとう		かりかり大豆としらすのふりかけ	0					_
□ かきあげ	'		_	じゃが芋と白菜のすまし汁				_
□ 「世の クト幅 けいか (, = , , • • •		= = 7 : 7505	
(セレクト掲げパン献立) 大照・木工に(ひじき、 ★明・株乳・木生)、かでき。 いかが手、大田・木工に(カレき、 大田・木工に(カレき、大田・木工にのしき、 大田・木工に(カレき、大田・木工にのしき、 大田・大工に(カレき、大田・大工にの) があいた。 かったは、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般で		ほうとう			阪内 油提げ いか		人参 大根 かげちゃ	789 kca
世世クト揚げい放立	0		0	黒糖蒸しパン				_
世レクト揚げパン献立 2・7 g 2・7 g 2・7 g 2・7 g 2・8 3 k	(小麦粉, 大豆油, ★ごま		31.4 g
きな粉傷病の妻とわかか。					X 11 7 11 12 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1		13 () = 73	2.7 g
また		【セレクト揚げパン献立】		焼肉サラダ	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + +	es Lest ridet	にんにく,キャベツ,	718 kca
## デース、直乳、キ乳 アカロニ、米粉、パター クリンピース 2.1 g 22.0 g 2.1 g	ı	きな粉揚げパン		野菜とマカロニのコーンクリーム煮				30.7 g
まごはん お好焼き風卵焼き いか学と大豆のビリ辛和え 生揚げともやしのみそ汁 を描げともやしのみそ汁 からたばかほびあんけ汁 みかん 寒天、豚肉、鶏肉。 、からだはかほびあんけ汁 みかん *** 大豆肉、大豆魚 、からだはかほびあんけ汁 みかん *** 大豆肉、大豆魚 、からだはかほびあんけ汁 みかん *** 大豆肉、大豆肉、大豆肉、大豆肉、大豆肉、大豆肉、大豆肉、大豆肉、大豆肉、大豆肉、	k	or抹茶揚げパン	0				人参,玉葱,コーン,	32.0 g
世のが字と大国のピリ幸和之 生揚げとやものみそけ 本表、展演、いか、井御、かっち跡、青のり、大豆油、					,一人,豆扎,干扎	マガロー、木材、バラー	グリンピース	2.1 g
○ じゃかすぞスロロじゃ辛和文 生揚げとももしのみそ汁 生揚げ、みそ、牛乳、 マヨネーズ(卵無)、大豆油、 紅生美・小松菜、もやし、 26.6 g 27.1 ゅ 26.8 ゅ 26.6 ゅ 27.1 ゅ 26.8 ゅ 26.6 ゅ 27.1 ゅ 26.7 ゅ 26.8 ゅ 26		麦ごはん		お好焼き風卵焼き				746 kca
世 生態げともやしのみそけ 生態げ、みそ、牛乳 ではん、粒类、小麦粉 粒生类、小松菜、もやし 26.6 g 2.9	2		_				人参, 玉葱, キャベツ,	
### 2 *** *** *** *** *** *** *** *** **	-		0					_
# まごはん					生揚け,みそ,牛乳	じゃが芋,片栗粉,砂糖		_
野菜ごま和え 東天、豚肉、鶏肉、		麦ごはん						
TEP TE	5	2 - 13.10			寒天, 豚肉, 雞肉,			
エピクリームライス マカロニフレンチサラダ	j		0		, , ,			_
エピクリームライス	•					★ごま,砂糖,こんにゃく	白菜、ねぎ、小松菜、みかん	
おからと人参のホットケーキ		エビクリームライス				ブロノ 粉末 バター		
□ 記れ、ハム。 おから。本即	6	20, 4,10			★エビ,鶏肉,牛乳,		人参,玉葱,しめじ,	
下のではではん 下のでは、大豆油、砂糖・小麦粉 下のでは、大豆油、砂糖・木では、大豆油、砂糖・大豆油が ではん、粒麦、ごま油、砂糖・木では、大豆・カケー ではん、粒麦、ごま油、砂糖・木ごは、大豆・カケー ではん、粒麦、ごま油、砂糖・木ごは、大豆・カケー ではん、た根、人参、小松菜 19.9 g 3.0 g 3.0 g 19.9 g 3.0 g 3.0 g 19.9 g 3.0 g	K		0	おからと人参のホケトケーイ				
下と根菜の混ぜごはん	^				おから,★卵		小松菜,キャベツ	
□ 「		豚と根茎の浪ぜづけ /	 	おでも固者込み		7 (2.17) 4 (2.17)		
## 19		から11×米ツルゼ こはん				ごはん,粒麦,ごま油,	41/7/ 1 49	
# トースト	7 K		0	T & 14.10				_
# トースト	1		1			こんにゃく,さつま芋,砂糖	八令,小仏米	
カルーツナタデココヨーグルト ★卵,チーズ,豚肉肉, 大豆油, じゃが芋,バター, 小麦粉, はちみつ,砂糖 大タデココ 大りボナナもも、 ナタデココ 大りボナナ・もも、 ナタデココ 大りボナ・もも、 ナタデココ 大りボナ・もも、 ナタデココ 大りない。 大りが、 大りが、 大りが、 大りが、 大りが、 大りが、 大りが、 大りが、		μα Γ − 2 Γ	 	チリコンカン	,,,	1		
大豆油, じゃが芋,バター、	18 木	ポトースト		, ,		パン,マヨネーズ(卵無).		
ジャンパラヤ			0	フルーツナタデココヨーグルト				_
ししゃものフリッター 3種肉,レンズ豆,いか,しゃか等, か寒菜のクリームスープ 3種肉,レンズ豆,いか,しゃも、ツナ,ひよこ豆,まず,みそ,豆乳,牛乳 ではん,粒麦,大豆油,か寒),白菜,しめじ,バセリ 25.7 g 25.7 g 25.7 g 26.6 g 25.7 g 26.8 g 25.7 g 26.8 g 25.8					大豆, ヨークルト, 牛乳			_
□ こまポテサラダ			<u> </u>				ファアココ	
(シャンバラヤ			鶏肉,レンズ豆.いか.	ごはん,粒寿.大豆油.	にんにく,玉葱.人参.	
大豆油	19		0					
【冬至献立】 ましきりさめのゆず風味から揚げ 寒天,しらす,さめ, カレーじゃこふりかけ しゃが芋とツナのサラダ 南瓜のみそ汁 タナポテマヨトースト フレンチシーザーサラダ 卵とリボンパスタのスープ ツナ,ベーコン,チーズ, 鶏肉,★卵,牛乳 アーモンド,片栗粉 コーン,パセリ, キャベツ,小松菜, 人参,にんにく,玉葱 人参,にんにく,玉葱 人参,にんにく,玉葱 人参,にんにく,玉葱 小が菜,キャベツ,小松菜, 人参,にんにく,玉葱 22.8 g 2.6 g 2.6 g 2.8 g 2.8 g 2.3 g 2.3 g 2.8 g 2.3 g 2.8 g 2.3	金		ľ	冬野菜のクリームスープ				
妻ごはん カレーじゃこふりかけ								
************************************					寒天. 1. ムす. さめ	ごはん、粒素、砂糖	ゆず、人参、小松並	721 kca
カレーじゃこふりかけ 南瓜のみそ汁 みそ,牛乳 じゃが芋,大豆油 玉葱,かぽちゃ,しめじ 22.3 g 2.4 g 2.4 g 2.4 g 2.4 g 2.4 g 2.3 g 2.4 g 2.5 g 2.5 g 2.5 g 2.5 g 2.5 g 2.6 g 2.6 g 2.8 g 2.3 g 2.8 g 2.3 g 2.8 g 2.3 g 2			0					
ツナボテマヨトースト	1	カレーじゃこふりかけ	۱	南瓜のみそ汁				
#とリボンバスタのスープ ***********************************						, , . <u></u>		
ではん サンバスタのスープ マヨスース、 (卵無) 、		ツナポテマヨトースト				パン, じゃが芋, パスタ	الطائد براجات	730 kca
類肉、★卵、牛乳 大豆油、砂糖、バン粉、 ★アーモンド、片栗粉 人参、にんにく、玉葱 2.6 g というの香り揚げ 寒天、豚レバー、 野菜のきつねごま和え 具たくさんのみそ汁 *** 大豆油、砂糖、ごま油、 みそ、牛乳 ★ごま、こんにゃく、じゃが芋 人参、玉葱、大根、えのき 2.3 g	3		\circ	卵とリボンパスタのスープ				29.3 g
************************************	K				鶏肉,★卵,牛乳			40.7 g
まごはん 野菜のきつねごま和え 具たくさんのみそ汁 *** ** ** ** ** ** ** ** **						★アーモンド,片栗粉	ハッ・トルにく、五心	2.6 g
野菜のきつねごま和え 具たくさんのみそ汁		麦ごはん		レバーの香り揚げ				716 kca
対								
みそ,年乳 ★こま,こんにやく,じゃか子 人参,玉葱, 大根,えのき 2.3 g	24		O					_
		İ	1		みて,午乳	★ こま,こんにゃく,じゃが芋	人参, 圡忽, 大根, えのき	_
【グリスマス献立】 ローストチキン赤ワインソース ブルメ 粉束 十百油 砂糖 ルメルノ メ発 工薪 796 kc/				Î.		Ĭ		
はツナコーンピラフ マヨネーブコールフローサラダ 鎌肉 ツナ パター コーンスターチ えのき コーン グリンピース 33.6 g	24 水	【クリスマス献立】		ローストチキン赤ワインソース		ごけん 粒套 大石油 砂糖	にんにく 人糸 王菊	796 kca
	水	【クリスマス献立】 ツナコーンピラフ		ローストチキン赤ワインソース マヨネーズコールスローサラダ	鶏肉.ツナ.	ごはん,粒麦,大豆油,砂糖, バター,コーンスターチ.	にんにく,人参,玉葱, えのき.コーン.グリンピース.	796 kca 33.6 g
	k	【クリスマス献立】 ツナコーンピラフ	0	マヨネーズコールスローサラダ	鶏肉,ツナ, ハム,豚肉,牛乳.	バター, コーンスターチ,	えのき,コーン,グリンピース,	33.6 g
バナナ	;		0	マヨネーズコールスローサラダ ABCスープ	鶏肉,ツナ, ハム,豚肉,牛乳	バター,コーンスターチ, マヨネーズ(卵無),	えのき, コーン, グリンピース, キャベツ, 胡瓜, 小松菜,	