



[献立表]

江戸川区立小岩第三中学校
校長 山田 人也
副校長 宋 養士 阿部 まり子

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杯 たんぱく質 脂質			
3月	シンガポールチキンライス	○	アスパラガス入りサラダ ワンタンスープ	鶏肉, 豚肉	牛乳	米, 砂糖, でん粉, 三温糖, 春雨, ワンタンの皮	サラダ油, ごま油	アスパラガス, こまつな, にんじん, こねぎ	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, 玉ねぎ, 白菜	745 kcal 28.6 g 18.7 g
4火	冷やしつけうどん	○	ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら カシューナッツのサラダ	鶏肉, 油揚げ, たまご, 焼きちくわ	牛乳, あおのり	うどん, 三温糖, 小麦粉, 砂糖	揚げ油, サラダ油, カシューナッツ	かぼちゃ, にんじん, こまつな	ねぎ, キャベツ, もやし, にんにく, しょうが	787 kcal 32.0 g 33.0 g
5水	麦入りご飯	○	シルバーの香味焼き 野菜のごまあえ みそ汁	シルバー, 絹ごし豆腐, 赤みそ, 白みそ	牛乳, わかめ	米, 粒麦, 砂糖, 三温糖	ごま油, 白ごま	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, もやし	703 kcal 33.5 g 20.9 g
6木	ガーリックコッペパン	○	ミネストローネ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳	コッペパン, じゃがいも, マカロニ, 砂糖	バター, オリーブ油, なたね油	にんじん, こまつな, トマト缶	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり	716 kcal 28.1 g 27.0 g
7金	ビビンバ	○	春雨スープ 果物(河内晩柑)	豚肉, たまご, 赤みそ, 鶏肉, 絹ごし豆腐	牛乳	米, 砂糖, 春雨	サラダ油, ごま油	にんじん, こまつな, こねぎ	にんにく, しょうが, 豆もやし, 干し椎茸, 河内晩柑	786 kcal 34.2 g 24.3 g
10月	麦入りご飯	○	めだいのさざれ焼き 切り干し大根のサラダ みそ汁	めだい, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, ヨーグルト, わかめ	米, 粒麦, パン粉, 砂糖, じゃがいも	マヨネーズ, サラダ油	ハセリ, にんじん	もやし, きゅうり, キャベツ, 切干しだいこん, 玉ねぎ	729 kcal 30.2 g 22.8 g
11火	きんぴらパン	○	カッペリーニスープ トマトドレッシングサラダ	豚肉, ベーコン, 鶏肉, ツナ	牛乳, ピザチーズ	コッペパン, 砂糖, じゃがいも, カッペリーニ	サラダ油	にんじん, パジル, こまつな, トマト缶	ごぼう, 玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン	745 kcal 36.4 g 29.8 g
12水	【米部門1位】 麦入りご飯	○	鶏肉のから揚げ 野菜の塩昆布あえ けんちん汁 果物(バナナ)	鶏肉	牛乳, 塩昆布	米, 粒麦, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも, でん粉, こんにゃく	揚げ油, サラダ油	こまつな, にんじん	しょうが, キャベツ, ごぼう, だいこん, パナナ, レモン	816 kcal 31.0 g 26.0 g
13木	高野豆腐の そばろ丼	○	わかめと野菜の酢みそあえ かきたま汁	なると, 鶏肉, 白みそ, 凍り豆腐, たまご	牛乳, わかめ	米, でん粉, 砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん, こまつな	干し椎茸, キャベツ, もやし	804 kcal 30.6 g 28.8 g
14金	焼きそば	○	野菜のツナあえ フルーツポンチ	豚肉, ツナ	牛乳, あおのり	蒸し中華麺, 砂糖	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, キャベツ, もやし, ねぎ, しょうが, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, レモン	732 kcal 26.1 g 25.7 g
17月	コーンピラフ	○	シラのみそ マヨネーズ焼き きのこのスープ	鶏肉, シイラ, 白みそ	牛乳	米, 砂糖, じゃがいも	バター, サラダ油, マヨネーズ	パブリカ, ピーマン, にんじん, こまつな	玉ねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, しめじ, えのきたけ	730 kcal 39.8 g 20.4 g
18火	アーモンド シュガーパン	○	フィヤベース バスタ入りサラダ	ツナ, 鶏肉, いか	牛乳	丸パン, 砂糖, スパゲッティ, じゃがいも, グラニュー糖	バター, アーモンド粉, サラダ油, オリーブ油	パブリカ, にんじん, トマト缶	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, にんにく	713 kcal 30.6 g 31.3 g
19水	新しょうがご飯	○	めひかりのから揚げ 大豆入りお浸し 豚汁	鶏肉, 大豆, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, めひかり	米, でん粉, 三温糖, じゃがいも	サラダ油, 揚げ油, ごま油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, 新しょうが, キャベツ, 大根, ねぎ	701 kcal 34.8 g 24.0 g
21金	ご飯	○	春巻き 小松菜ともやしのナムル わかめスープ	豚肉, 鶏肉, 絹ごし豆腐	牛乳, わかめ	米, 春雨, でん粉, 春巻きの皮, 小麦粉, 砂糖	サラダ油, ごま油, 揚げ油, 白ごま	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ, もやし	767 kcal 26.6 g 24.4 g
24月	麦入りご飯 ひじきふりかけ	○	鮭の塩焼き 野菜のからしあえ 厚揚げと小松菜のみそ汁	粉かつお, 鮭, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, ひじき	米, 粒麦, 三温糖	白ごま	にんじん, こまつな	もやし, キャベツ, 玉ねぎ	702 kcal 32.3 g 22.3 g
25火	ねぎそばろ丼	○	揚げ野菜の甘辛あえ 豆腐とかまぼこのスープ	凍り豆腐, 鶏肉, 絹ごし豆腐, かまぼこ	牛乳	米, 三温糖, じゃがいも, さつまいも, でん粉	ごま油, 揚げ油	にんじん, こねぎ, かぼちゃ, こまつな	ゴーヤ, にんにく, しょうが, ねぎ	837 kcal 37.6 g 26.7 g
26水	ごま塩ご飯	○	根菜と車麩の煮物 小松菜と卵のお吸い物	豚肉, 白みそ, 絹ごし豆腐, たまご	牛乳	米, じゃがいも, 車麩, 三温糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, さやえんどう, こまつな	しょうが, 大根, 干し椎茸, えのきたけ, ねぎ	702 kcal 27.1 g 18.6 g
27木	ピザコッペパン	○	コーンチャウダー 果物(メロン)	ベーコン, 鶏肉	牛乳, チーズ	コッペパン, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん, こまつな	玉ねぎ, にんにく, クリームコーン, ホールコーン, メロン	725 kcal 26.7 g 32.2 g
28金	あんかけ炒飯	○	めかぶと卵のスープ 果物(小玉すいか)	豚肉, 鶏肉	牛乳, めかぶ, わかめ	米, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, こまつな	ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, 白菜, 小玉すいか	703 kcal 28.5 g 20.5 g

★食材料納入の都合等により、献立の内容が一部変更になることがあります。

★地産地消費材：小松菜(江戸川区)
小原農園、門倉農園

<世界の料理>

3日(月)【シンガポールチキンライス(シンガポール)】
さっぱりとした長ねぎ入りのジンジャーソースをかけて食べます。

18日(火)【フィヤベース(フランス)】
地中海沿岸地方で作られる魚介類の鍋。
サフランやガーリックの風味が特徴です。

