

令和7年2月1日～19日

《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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	日	献立名	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				
3月	いわしの蒲焼き丼 おなかか和え 具汁 果物(みかん1/2)	★まいわし(千葉) ★おなか(鹿児島・静岡) 大豆(国産) 鶏こま(岩手) 木綿豆腐(宮城) 油揚げ(加が) 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 さといも(埼玉) 板こんにやく(群馬)	★揚げ油(大豆)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	しょうが(高知) キャベツ(愛知) もやし(栃木) ごぼう(青森) だいこん(神奈川) ねぎ(埼玉) ★みかん(熊本)	ごま(ねり) 白すりごま サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	しょうが(高知) もやし(栃木) キャベツ(愛知) ごぼう(青森) はくさい(茨城) ねぎ(千葉) ★デコボン(熊本)			
4火	ツナビーンズドック 飲用牛乳 スパイシーレバポテト ハヤシシチュー 果物(いちご2個)	★まぐろ缶詰 大豆(国産) ★豚レバー(茨城) 鶏こま(岩手)	鶏ガラだし 飲用牛乳	コッペパン じゃがいも(鹿児島) でん粉 三温糖 小麦粉	サラダ油(米) マヨネーズ(卵無) ★揚げ油(大豆)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	玉葱(北海道) ホールコーン(伊) ぶなしめじ(長野) はくさい(茨城) ★いちご(栃木)	胚芽パン 乾パン粉 でん粉 小麦粉 ★アーモンド(7月)	にんじん(千葉) パセリ(千葉)	玉葱(北海道) ホールコーン(伊) にんにく(青森) キャベツ(愛知) ぶなしめじ(長野)			
5水	ごはん 飲用牛乳 厚揚げの肉もそかけ 小松菜ときゃべつの炒めもの あんかけ汁	生揚げ(宮城) 鶏ひき肉(岩手) 赤みそ ★豚せん切り(茨城) 鶏こま(岩手) 油揚げ(加が)	★かつおだし 飲用牛乳 ★生ワカメ(三陸)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 板こんにやく(群馬) じゃがいも(鹿児島)	サラダ油(米) 白ごま	にら(茨城) にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) 玉葱(北海道) たけのこ(九州) キャベツ(愛知) もやし(栃木) ごぼう(青森) だいこん(神奈川) はくさい(茨城) えのきたけ(長野)	鶏こま(岩手) イカ(パル) ★うずら卵(愛知・静岡) ★冷凍まわかめ(三陸) ★豚ひき肉(茨城)	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★しらす干し(国産)	蒸し中華めん さとう でん粉 強力粉 小麦粉	サラダ油(米) ごま油 白ごま ★ラード	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(青森) 干し椎茸(九州) たけのこ(国産) はくさい(茨城) もやし(栃木) きゅうり(千葉) ねぎ(千葉) ★バナナ(7月)
6木	煮豚チャーハン 飲用牛乳 わかさぎのごまがらめ 春雨のサラダ 中華スープ いよかん(1/6)	★豚角切り(茨城) ★たまご(国産) ★ボンレスハム 鶏こま(岩手) 木綿豆腐(7月・加が)	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★わかさぎ(07)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 米粉 緑豆はるさめ(伊) じゃがいも(鹿児島) でん粉	サラダ油(米) 白すりごま ★揚げ油(大豆) 白ごま(いり) ごま油	にんじん(千葉) 菜ねぎ(静岡) チンゲンツアイ	しょうが(高知) 干し椎茸(九州) たけのこ(伊) キャベツ(愛知) きゅうり(千葉) もやし(栃木) 玉葱(北海道) えのきたけ(長野) ★いよかん(愛媛)	鶏こま(岩手) イカ(パル) ★うずら卵(愛知・静岡) 油揚げ(加が) 木綿豆腐(宮城) 赤みそ 白みそ	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★生ワカメ(三陸)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 さつまいも(千葉) あられ(加が)	白ごま ★揚げ油(大豆) ごま油	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	しょうが(高知) キャベツ(愛知) ホールコーン(伊) はくさい(茨城) だいこん(神奈川) ねぎ(千葉) ★ネーブル(広島)
7金	麦入りご飯 飲用牛乳 マスの白雲のせ焼き 大根のからし和え 豆腐7分のみそ汁 果物(りんご1/6)	★マス(07) 木綿豆腐(宮城) 生揚げ(加が) 白みそ 赤みそ	★煮干しだし 飲用牛乳 ★ビザチーズ(デノカ) ★煮干し(国産) ★生ワカメ(三陸)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) じゃがいも(鹿児島)	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	玉葱(北海道) だいこん(神奈川) えのきたけ(長野) ねぎ(千葉) ★りんご(青森)	★ハム 鶏こま(千葉) 白いんげん豆(北海道) 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 さつまいも(千葉) あられ(加が)	白ごま ★揚げ油(大豆) オリーブ油	パセリ(千葉) にんじん(千葉) フロッキー(埼玉)	ホールコーン(伊) クレーン(北海道) 玉葱(北海道) ぶなしめじ(長野) カリフラワー(千葉) キャベツ(愛知) きゅうり(千葉) ★みかん(熊本)
10月	衣笠丼 飲用牛乳 小松菜の酢醤油和え ハツ橋蒸しパン	油揚げ(加が) ★たまご(国産) 調整豆乳 きな粉(国産)	飲用牛乳 ★牛乳・調理用	精白米(山形) 玄米(島根) つきこんにやく(群馬) 三温糖 さとう 米粉 グラニュー糖	サラダ油(米) ★無塩バター(北海道)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	玉葱(北海道) ねぎ(千葉) きゅうり(埼玉) もやし(栃木)	鶏こま(岩手) ★冷凍まわかめ(三陸) 大豆(北海道)	昆布だし 飲用牛乳 ★刻み昆布 粉寒天	冷凍うどん(北海道) 三温糖 小麦粉 でん粉 さつまいも(千葉) さとう	白ごま ★揚げ油(大豆)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	干し椎茸(九州) えのきたけ(長野) ねぎ(千葉) 玉葱(北海道) ごぼう(青森) キャベツ(愛知) もやし(栃木)

令和7年2月20日～28日

《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

日	献立名	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		
20 木	ソースカツ丼 飲用牛乳 揚げとタコの和え物 かつおだしのみそ汁 菊花みかん	鶏むね(岩手) 油揚げ(かた) まだこ(西77か) 白みそ	★かつおだし ★牛乳・調理用 飲用牛乳 精白米(山形) 玄米(鳥根) 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう	★揚げ油(大豆) サラダ油(米) 白ごま にんじん(千葉) こまつな(江戸川) 西洋かぼちゃ (鹿児島) キャベツ(愛知) 干し椎茸(九州) 玉葱(北海道) だいきん(神奈川) ★みかん(熊本)		
21 金	麦入りご飯 飲用牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げと白菜の煮浸し もやしのすまし汁	★豚ひき肉(茨城) 木綿豆腐 (77か・かた) 油揚げ(かた)	★煮干しだし (国産) 飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生ワカメ(三陸)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・ 石川) 生パン粉 (77か・かた) 乾パン粉 でん粉 三温糖 さつまいも(千葉) さとう	サラダ油(米) 白ごま(いり)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) 玉葱(北海道) はくさい(茨城) もやし(栃木)
26 水	大豆入り五目ごはん 飲用牛乳 レバーの変わり香味だれ じゃがいもの炒め煮 白菜と豆腐のかきたまみそ汁 りんご(1/6)	青大豆(岩手) 鶏こま(岩手) 凍り豆腐 (77か・かた) ★豚レバー(茨城) 赤みそ ★豚こま(茨城) 油揚げ(かた) 木綿豆腐(宮城) 白みそ ★たまご(国産)	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・ 石川) 三温糖 でん粉 つきこんにやく (群馬) じゃがいも(長崎)	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) 白ごま ごま油 にんじん(長崎) こまつな(江戸川) 干し椎茸(九州) たけのこ(伊) しょうが(高知) にんにく(青森) ねぎ(千葉) ごぼう(青森) だいきん(神奈川) はくさい(茨城) えのきたけ(長野) ★りんご(青森)	
27 木	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ 飲用牛乳 焼き鮭の柚香おろしかけ ひじきとツナの和え物 いろどり汁 いよかん(1/6)	鶏ひき肉(岩手) 大豆(北海道) ★サケ(チリ) 油揚げ(かた) ★まぐろ缶詰 鶏こま(岩手)	★かつおだし 飲用牛乳 ひじき(韓国) ★細切りこんぶ	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・ 石川) 三温糖 じゃがいも (鹿児島)	★アーモンド(77か) ごま油 サラダ油(米) さやいんげん (神奈川) にんじん(長崎) こまつな(江戸川) しょうが(高知) だいきん(神奈川) ゆず果汁・皮(高知) キャベツ(愛知) もやし(栃木) ぶなしめじ(長野) ねぎ(千葉) ★いよかん(愛媛)	
28 金	チキンライス 飲用牛乳 チーズポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻の ごまドレサラダ アップル寒天(角切り)	鶏こま(岩手) 鶏ひき肉(岩手) ★たまご(国産) 豆乳 大豆(北海道) ★冷凍わかめ (三陸) ★冷凍わかめ (三陸) ★ボンレスハム	飲用牛乳 ★ダイスチーズ (オーストラ) 粉寒天	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・ 石川) じゃがいも (鹿児島) でん粉 三温糖 さとう	マーガリン サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) 白すりごま 白ごま にんじん(長崎) バセリ(千葉) こまつな(江戸川) 玉葱(北海道) エリンギ(長野) キャベツ(愛知) だいきん(神奈川) ホールコン(タイ) ★りんご ジュース	