

令和7年4月

《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		
9 水	祝い散らし 牛乳飲用 鰯のみそ焼き キャベツのおかか和え物 てまり麩のすまし汁	鶏ひき肉(岩手) ★たまご(国産) ★蒸しかまぼこ ★さわら(韓国) 白みそ おかか(静岡) 冷凍わかめ (三陸)	精白米(山形) 三温糖 でん粉 あられ麩	にんじん(青森) さやえんどう (鹿児島) こまつな(江戸川) 干し椎茸(九州) れんこん(茨城) しょうが(高知) ねぎ(千葉) キャベツ(神奈川県) ★もやし(栃木) だいこん(千葉)		
10 木	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 バリバリサラダ きくらげと青梗菜のスープ 果物(デコボン1/6)	★豚ひき肉(茨城) 大豆(北海道) 赤みそ 木綿豆腐 (7月か・かた) 冷凍まわかめ (岩手) 鶏こま(岩手) ★うずら卵 (愛知)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(山形) 玄米(国産) ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま ワントンの皮 三温糖 じゃがいも (鹿児島)	にんにく(青森) 生姜(高知) 干し椎茸(九州) 玉葱(北海道) たけのこ(九州) グリーンピース(北海道) キャベツ(神奈川県) ★もやし(栃木) えのきたけ(長野) 黒きくらげ(大分) ★デコボン(熊本)	
11 金	フィッシュバーガー 飲用牛乳 ハムサラダ ABCスープ 果物(オレンジ1/6)	★ほら(千葉) ★ポレンスハム 鶏こま(岩手) レンズまめ (7月か)	飲用牛乳 丸パン 小麦粉 生パン粉 (7月か・かた) 乾パン粉 さとう じゃがいも (鹿児島) 7月か・トマトカロニ (かた)	マーガリン 白すりごま 揚げ油(大豆) サラダ油(米)	こまつな(江戸川) にんじん(徳島) トマト缶詰(伊7) パセリ(千葉) キャベツ(神奈川県) だいこん(千葉) ホールコーン(北海道) にんにく(青森) セロリ(千葉) 玉葱(北海道) ぶなしめじ(長野) ★オレンジ(オーストラリア)	
14 月	ひじき飯 飲用牛乳 鰯の味噌だれ焼き てんしよの炒め煮 沢菜飯	油揚げ(かた) 鶏成鶏肉モモ (岩手) 米みそ ★さつま揚げ (7月か・かた)	ひじき(韓国) 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) さとう 三温糖 じゃがいも (鹿児島)	ごぼう(青森) 切干しだいこん(宮崎) 干し椎茸(九州) だいこん(千葉) たけのこ(伊) えのきたけ(長野) ねぎ(千葉)	
15 火	五目うどん 牛乳飲用 豆腐のから揚げ もやしのからし和え 果物(河内晩柑1/6)	鶏こま(岩手) 生揚げ(7月か) ★蒸しかまぼこ (7月か・伊) 木綿豆腐 (7月か・かた) ★豚ひき肉 (茨城) 大豆(北海道)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産) くきわかめ (三陸)	冷凍うどん (北海道) 玉葱(北海道) 三温糖 でん粉	サラダ油(米) 黒ごま(いり) 揚げ油(大豆) ごま油 にんじん(徳島) こまつな(江戸川)	干し椎茸(九州) はくさい(茨城) 玉葱(北海道) えだまめ(北海道) キャベツ(神奈川県) ★もやし(栃木) ★河内晩柑(熊本)
16 水	ツナボテドッグ 飲用牛乳 アーモンドコーンサラダ レンズ豆のスープ おかしなお菓子な目玉焼き	★まぐろ缶詰 ★ベーコン 鶏こま(岩手) レンズまめ (7月か)	飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	コッペパン じゃがいも (鹿児島) さとう 米粉	サラダ油(米) マヨネーズ(卵無) ★アーモンド (7月か) ★アーモンド・スライ ス(7月か)	パセリ(千葉) にんじん(徳島) こまつな(江戸川) 玉葱(北海道) にんにく(青森) キャベツ(神奈川県) ★もやし(栃木) ホールコーン(伊) ★黄桃缶(南7月か)
17 木	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 飲用牛乳 ししゃものカレー揚げ ワントン入りわかめの卵スープ	★豚こま(茨城) 生揚げ(宮城) 赤みそ ★たまご(国産) 冷凍わかめ(三陸)	飲用牛乳 ★ししゃも (リウネ)	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 米粉 じゃがいも (鹿児島) でん粉 ワントンの皮	サラダ油(米) ごま油 白ごま にんじん(徳島) こまつな(江戸川)	にんにく(青森) しょうが(高知) 干し椎茸(九州) たけのこ(九州) キャベツ(神奈川県) ねぎ(千葉) 玉葱(北海道)
18 金	麦入りご飯 飲用牛乳 ぼらのねぎマヨ焼き 糸寒天の和え物 豚汁 果物(甘夏)	★ほら(千葉) 白みそ ★豚こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) 赤みそ	飲用牛乳 糸寒天(岐阜)	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 さとう 板こんにやく (群馬) じゃがいも (鹿児島)	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米)	葉ねぎ(長野) にんじん(徳島) こまつな(江戸川) ねぎ(千葉) ★もやし(栃木) ごぼう(青森) だいこん(千葉) えのきたけ(長野) ★甘夏みかん(熊本)

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			
21 月	ごはん 飲用牛乳 マスのアーモンドフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコボン (1/6)	★マス (北海道・ロシ) ★まぐろ缶詰 油揚げ(かた) 赤みそ 白みそ 冷凍わかめ (三陸)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) 小麦粉 乾パン粉 生パン粉 (7月か・かた) 三温糖 じゃがいも (鹿児島)	★アーモンド粉 (7月か) ★アーモンド・スラ イス(7月か)	こまつな(江戸川) にんじん(徳島)	キャベツ(神奈川県) ★もやし(栃木) 玉葱(北海道) だいこん(千葉) えのきたけ(長野) ★デコボン(佐賀)
22 火	回鍋肉丼 飲用牛乳 中華サラダ 春雨スープ	★豚こま(茨城) 凍り豆腐(7月か) ★ポレンスハム 鶏こま(岩手) 木綿豆腐 (7月か・かた) ★うずら卵 (愛知・静岡)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(山形) 玄米(国産) つぎこんにやく (群馬) 三温糖 でん粉 じゃがいも (鹿児島) 緑豆はるさめ (伊)	サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん(徳島) ピーマン(茨城) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(青森) キャベツ(神奈川県) ★きゅうり(埼玉) ★もやし(栃木) 干し椎茸(九州) 玉葱(北海道)
23 水	たけのこごはん(生) 飲用牛乳 五目たまご焼き 豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のごま豆乳みそ汁 清見オレンジ (1/6)	油揚げ(かた) 鶏ひき肉(岩手) 木綿豆腐 (7月か・かた) ★たまご(国産) ★豚こま(茨城) 白みそ 赤みそ ★豆乳	飲用牛乳 ひじき(韓国)	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 板こんにやく (群馬) じゃがいも (鹿児島)	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白ごま 白すりごま	さやえんどう (徳島) にんじん (徳島) ほうれんそう (千葉) にら(茨城) こまつな(江戸川)	生たけのこ(福岡) 干し椎茸(九州) 玉葱(長崎) だいこん(千葉) はくさい(茨城) ねぎ(千葉) えのきたけ(長野) ★清見オレンジ(愛媛)
24 木	手作り小松菜ベーコンピザ 牛乳飲用 コールスロー クリームスープ 果物(バナナ1/2)	★ベーコン 鶏こま(岩手) あさり(韓国) 白いんげん豆 (北海道)	★ビザチーズ (国産) 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	強力粉 三温糖 小麦粉 米粉 シュルマカロニ (かた)	オリーブ油 サラダ油(米)	トマト缶詰 (伊7月) こまつな(江戸川) にんじん(徳島)	にんにく(青森) 玉葱(長崎) ホールコーン(国産) キャベツ(神奈川県) レモン汁 はくさい(茨城) ★バナナ(南米)
25 金	そぼろ小松菜ごはん 飲用牛乳 イカの香味焼き 油揚げの和え物 新玉のみそ汁	鶏ひき肉(岩手) 大豆(大豆) イカ(ハル) 油揚げ(かた) 鶏こま(宮崎) 生揚げ(宮城) 白みそ 赤みそ	★しらす干し (国産) 飲用牛乳	精白米(山形) 玄米(国産) 三温糖 さとう じゃがいも (鹿児島)	サラダ油(米) ごま油	こまつな(江戸川) にんじん(徳島) さやえんどう (鹿児島)	しょうが(高知) ねぎ(千葉) だいこん(千葉) キャベツ(神奈川県) 玉葱(長崎) えのきたけ(長野)
28 月	麦入りご飯 おかかふりかけ 飲用牛乳 おからとひじきのコロッケ キャベツの昆布和え 生わかめのすまし汁 果物(河内晩柑1/6)	おかか (鹿児島・静岡) ★豚ひき肉 (茨城) おから (かた・7月か) 鶏こま(岩手)	飲用牛乳 ひじき(韓国) 刻み昆布(北海道) 煮干し 生ワカメ(徳島)	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 じゃがいも (鹿児島) 小麦粉 生パン粉 (7月か・かた) 乾パン粉	白ごま サラダ油(米) 白すりごま 揚げ油(大豆)	にんじん(徳島) こまつな(江戸川)	玉葱(長崎) キャベツ(神奈川県) たけのこ(九州) ★もやし(栃木) ★河内晩柑(愛媛)
30 水	シーフードピラフ 飲用牛乳 レバーと大豆のマリナソース ポテト ブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ デコボン (1/6)	鶏ひき肉(岩手) ★むきエビ (ミヤマー) イカ(ハル) ★まぐろ缶詰 ★豚レバー(茨城) 大豆(北海道) ★ベーコン	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) でん粉 三温糖 じゃがいも (鹿児島)	サラダ油(米) マーガリン 揚げ油(大豆) 白ごま	パセリ(千葉) にんじん(徳島) ブロッコリー (埼玉) かぶ(千葉) こまつな(江戸川)	玉葱(愛媛) マッシュルーム(山形) しょうが(高知) キャベツ(千葉) かぶ(千葉) ★デコボン(熊本)