

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
1 木	麦入りご飯 飲用牛乳 麺の生姜焼き わかめの甘酢和え 芋団子汁 果物(甘夏)	★さわら(韓国) 冷凍わかめ(三陸) 大豆(北海道) 鶏こま(茨城)	飲用牛乳 ★しらす干し(国産)	精白米(山形) 玄米(国産) でん粉 三温糖 じゃがいも(鹿児島)
2 金	中華ちまき 飲用牛乳 ししやものピリ辛ごま揚げ もやしの中華和え たまご入り五目スープ 美生柑(1/4)	★焼きたて(茨城) 白みそ 鶏こま(茨城) ★たまご(国産)	飲用牛乳 ★ししやも(7月か・おが)	もち米(千葉) 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ(伊) じゃがいも(鹿児島)
7 水	ガバオライス 牛乳飲用 ヤムウンセン ニラの 에스ニックスープ	鶏ひき肉(岩手) 凍り豆腐(7月か・おが) 大豆(北海道) ★たまご(国産) ★むきえび(ミャンマー) ★うずら卵(国産)	飲用牛乳	精白米(千葉) 玄米(国産) 三温糖 緑豆はるさめ(伊)
8 木	ごはん ごまひじきふりかけ 飲用牛乳 たらと豆腐のすり身揚げ 大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん(1/8)	★おおか(鹿児島・静岡) ★すけとうだら(7月か) 木綿豆腐(7月か・おが) ★ボンレスハム油揚げ(おが) 白みそ 赤みそ	ひじき(徳島・長崎) 飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 じゃがいも(鹿児島)
9 金	二色トスト(いちごジャム・チーズ) 飲用牛乳 豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ(1/6)	★豚こま(茨城) 大豆(北海道) レンズまめ(7月か) まだこ(西7月か) ★ペーコン	★ビザチーズ(デンマーク) 飲用牛乳	無塩食パン 胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも 三温糖
10 土	ツナと高野豆腐のうま煮丼 飲用牛乳 じゃがバター醤油炒め 呉汁 いよかん(1/6)	★まぐろ缶詰 凍り豆腐(7月か) 大豆(国産) 白みそ	飲用牛乳	精白米(千葉) 玄米(国産) 三温糖 でん粉 じゃがいも(鹿児島) 瓶こんにやく(群馬)
13 火	グリーンピースごはん 飲用牛乳 大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のからし和え 豆腐とわかめのかきたま汁	鶏ひき肉(茨城) 大豆(北海道) 木綿豆腐(7月か・おが) ★豆乳 ★プレスハム 絹ごし豆腐(宮城) ★たまご(国産) 冷凍わかめ(三陸)	飲用牛乳 ひじき(韓国)	精白米(宮城) もち米(千葉) 三温糖 生パン粉(7月か・おが) でん粉 じゃがいも(鹿児島)

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
14 水	山菜うどん 飲用牛乳 豆腐の唐揚げ れんげ寒天ポンチ	鶏こま(茨城) 油揚げ(おが) 木綿豆腐(7月か・おが) ★まぐろ缶詰	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ(伊) 粉寒天	冷凍うどん(北海道) でん粉 さとう
15 木	たまごとチキンのピラフ 飲用牛乳 レバ・ネ・ト・モ・ドのお・りゃん揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ オレンジ(1/6)	鶏ひき肉(茨城) ★たまご(国産) ★豚レバ(茨城) ★豆乳	飲用牛乳 ★牛乳 調理用 ★生クリーム(乳)	精白米(宮城) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 じゃがいも(鹿児島) ツイストマカロニ 小麦粉
16 金	麦入りご飯 牛乳飲用 いかのチリソースかけ みそドレサラダ 桜エビのスープ	イカ(ペルー) 白みそ ★ペーコン 鶏こま(茨城)	飲用牛乳 ★さくらえび(台湾)	精白米(宮城) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 じゃがいも(鹿児島) さとう
17 土	鮭わかめご飯 飲用牛乳 鶏の南蛮漬け きゅうりの塩昆布和え たけのこと竹輪の汁	★マス(北海道・おが) 若鶏モモ(茨城) ★ペーコン ★焼き竹輪(宮城)	炊き込みわかめ(韓国・徳島) 飲用牛乳 塩昆布(北海道)	精白米(宮城) 玄米(国産) 小麦粉 でん粉 三温糖 さとう
19 月	ハッシュドポークライス(豆入り) 飲用牛乳 こまつナアモンドサラダ フルーツヨーグルト	★豚こま(茨城) 青大豆(岩手) ★まぐろ缶詰(中西部太平洋)	飲用牛乳 ★ヨーグルト	精白米(宮城) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 小麦粉
21 水	ごはん・のりとあさりの佃煮 飲用牛乳 かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃが芋のかき玉豆乳みそ汁 甘夏みかん(1/8)	★おおか(鹿児島・静岡) ★かつお(宮城) 油揚げ(おが) ★たまご(国産) ★豆乳 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ(三陸)	焼きのり(佐賀) 飲用牛乳	精白米(宮城) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 水あめ でん粉 じゃがいも(鹿児島)
22 木	麦入りご飯 塩昆布とおかかのふりかけ 飲用牛乳 揚げ豆腐 磯辺和え すりごまのみそ汁	★おおか(鹿児島・静岡) ★木綿豆腐(7月か・おが) 鶏ひき肉(茨城) 鶏こま(国産) 白みそ 赤みそ	塩昆布(北海道) 飲用牛乳 きざみのり(佐賀) ★煮干し(国産)	精白米(宮城) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも(長崎)

令和7年5月23日～30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	
23 金	アスパラまよトースト 飲用牛乳 ごぼうチップスサラダ ポテトのミルクスープ	鶏ひき肉(茨城) 冷凍わかめ(三陸) 鶏こま(茨城) 白いんげん豆 (北海道)	飲用牛乳 ★牛乳・調理用	胚芽パン 三温糖 じゃがいも(長崎) 小麦粉	マーガリン マヨネーズ(卵無) 揚げ油(大豆) サラダ油(米) ごま油 白すりごま	アスパラガス] (茨城) にんじん(徳島) こまつな(江戸川)	玉葱(佐賀) ホールコーン(伊) ごぼう(熊本) ★もやし(栃木) キャベツ(愛知) セロリー(愛知)
26 月	ごはん 飲用牛乳 鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 具沢山すまし汁 メロン(1/16)	★サバ(ワケ)イ 白みそ ★豚細せん切り (茨城) ★さつま揚げ (7/11・伊) 鶏こま(茨城) 油揚げ(かつ) 木綿豆腐 (7/11・かつ)	飲用牛乳	精白米(宮城) 粒麦(福井・富山・ 石川) 三温糖 つきこんにやく (群馬) じゃがいも (鹿児島)	白すりごま ごま油 サラダ油(米)	にんじん(徳島) さやえんどう(栃木) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) ごぼう(熊本) 干し椎茸(九州) だいこん(千葉) はくさい(茨城) えのきたけ(長野) ねぎ(茨城) ★アンデスメロン
27 火	豚ひきのあんかけ焼きそば 飲用牛乳 芋餅の香味焼き 大豆もやしのサラダ 果物(オレンジ1/6)	★豚ひき肉(茨城) 大豆(北海道) ★うずら卵(国産) ★調製豆乳 冷凍茎わかめ (三陸) ★ベーコン	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	蒸し中華めん でん粉 じゃがいも (鹿児島) さとう 三温糖	サラダ油(米) ごま油 黒ごま 白すりごま	にんじん(徳島) チンゲンツアイ (茨城) 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(国産) 玉葱(佐賀) ねぎ(茨城) ★大豆もやし(栃木) ★オレンジ(7/11)
28 水	チリビーンズチーズドック 飲用牛乳 オニオンスープ にんじんハニーサラダ バナナ(1/2)	鶏ひき肉(茨城) 大豆(北海道) ★ベーコン レンズまめ(7/11)	★ピザチーズ (7/11・かつ) 飲用牛乳	セサミパン 小麦粉 じゃがいも(長崎) はちみつ(ミヤマ)	サラダ油(米) ★アーモンド・スライ ス(7/11)	ピーマン(茨城) にんじん(徳島) こまつな(江戸川)	にんにく(青森) 玉葱(佐賀) セロリー(愛知) ふなしめじ(長野) キャベツ(愛知) レモン汁 ★バナナ(7/11)
29 木	梅ごはん 飲用牛乳 厚揚げのかりんとう焼き キャベツの群の物 建長汁 果物(河内晩柑1/6)	鶏ひき肉(茨城) 生揚げ(宮城) 油揚げ(かつ)	★ちりめんじゃこ (国産) 飲用牛乳 くきわかめ (三陸)	精白米(宮城) 玄米(国産) でん粉 小麦粉 三温糖 さとう 板こんにやく (群馬)	サラダ油(米) 白ごま ごま油	にんじん(徳島) こまつな(江戸川)	カリカリ梅(国産) キャベツ(愛知) ★もやし(栃木) ごぼう(熊本) 干し椎茸(九州) だいこん(千葉) ★甘夏みかん(熊本)
30 金	麦入りご飯 飲用牛乳 あじの中華甘酢あん じゃこ入りサラダ 空豆と春雨のスープ	★まあじ (ニュー・ランド) 冷凍わかめ(三陸) ★ベーコン 鶏こま(茨城) イカ(ベル) 冷凍茎わかめ (三陸)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (伊)	精白米(宮城) 玄米(国産) でん粉 三温糖 じゃがいも(長崎) 緑豆はるさめ(伊)	★揚げ油(大豆) サラダ油(米)	にんじん(徳島) ピーマン(茨城) チンゲンツアイ (茨城)	たけのこ(伊) 玉葱(佐賀) キャベツ(愛知) ★きゅうり(埼玉) ★もやし(栃木) しょうが(高知) そらまめ(千葉)