

《献立表と主な材料》

★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			
2月	親子丼 飲用牛乳 もやしとちくわの和え物 小豆ミルクようかん	鶏成鶏肉モモ(岩手) ★たまご(国産) ★焼き竹輪(宮城) 小豆(北海道)	飲用牛乳 ★生クリーム(乳)	精白米(宮城) 粒麦(福井) つきこんにゃく(群馬) 三温糖 でん粉	12月	わかめごはん 飲用牛乳 とり肉のさざれ焼き キャベツとツナのごま和え 野菜たっぷりかきたま汁 河内晩柑(1/8)	鶏肉むね ★まぐろ缶詰 木綿豆腐 ★たまご	炊き込みわかめ 飲用牛乳	精白米 粒麦 乾パン粉 三温糖 じゃがいも でん粉	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) ごま(ねり) 白すりごま	こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ ★もやし ごぼう だいこん えのきたけ ★河内晩柑
	麦入りご飯 飲用牛乳 たらの中華あんかけ わかめサラダ にらスープ 果物(河内晩柑1/6)	★まだら 冷凍わかめ 鶏こま 木綿豆腐	飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも		揚げ油(大豆) サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん ピーマン こまつな にら	しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ ★もやし キャベツ えのきたけ ★河内晩柑				
	シーフード小松菜玄米ピラフ 飲用牛乳 アーモンドサラダ レンズ豆と押麦のスープ 果物(オレンジ1/6)	★サケイカ 冷凍茎わかめ ★ベーコン 鶏こま レンズまめ	飲用牛乳	精白米 玄米 さとう 押麦 じゃがいも		マーガリン サラダ油(米) ★アーモンド粒 ★アーモンド・スライス	こまつな にんじん パセリ	玉葱 ぶなしめじ キャベツ セロリー ★オレンジ				
4水	麦入りご飯 大豆の揚げ煮 飲用牛乳 豆腐ハンバーグ 切り干し大根のあえもの けんちん汁	大豆(国産) ★豚ひき肉 木綿豆腐 おから 鶏こま	★ちりめんじゃこ 飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 さとう 乾パン粉 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	16月	ごはん のりごまふりかけ 飲用牛乳 肉じゃがコロケ ツナと糸寒天の和え物 豆腐と水菜のみそ汁 さくらんぼ(2粒)	おかか 粉かつお ★豚ひき肉 大豆(国産) ★たまご ★まぐろ缶詰 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	きざみのり 飲用牛乳 糸寒天	精白米 粒麦 三温糖 しらたき じゃがいも 小麦粉 生パン粉 乾パン粉	白ごま サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん こまつな みずな	玉葱 キャベツ ★もやし えのきたけ ねぎ ★さくらんぼ(国産)
	カミカミツナビーンズドック 飲用牛乳 シーザーサラダ 野菜のカレースープ 果物(バナナ1/2)	★まぐろ缶詰 大豆(国産) ★ベーコン 鶏こま	飲用牛乳 ★粉チーズ	ソフトランパン ★食パン じゃがいも		サラダ油(米) マヨネーズ(卵無)	にんじん こまつな	ごぼう 玉葱 キャベツ にんにく ぶなしめじ はくさい ★バナナ				
	塩昆布ごはん 飲用牛乳 ぼらの石垣焼き 茎わかめのじゃこ和え 油揚げのみそ汁 果物(河内晩柑1/6)	★ぼら 油揚げ 白みそ 赤みそ	塩昆布 飲用牛乳 くきわかめ ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 さとう		マヨネーズ(卵無) 白ごま 黒ごま	こまつな にんじん	★もやし 玉葱 ねぎ ★河内晩柑				
10火	カミカミ味噌ラーメン 飲用牛乳 ししやものスティック揚げ 大豆もやしのピリ辛和え	★豚こま 赤みそ 油揚げ	くきわかめ 飲用牛乳 ★ししやも	煮し中華めん つきこんにゃく 小麦粉 春巻きの皮	20金	チキンライス 飲用牛乳 チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏こま ★たまご 青大豆(国産) 大豆(国産)	飲用牛乳 ★ビザチーズ 粉寒天	精白米 粒麦 じゃがいも 三温糖 さとう	マーガリン サラダ油(米) 白ごま	にんじん パセリ ピーマン 赤パプリカ こまつな	玉葱 マッシュルーム キャベツ ★きゅうり ホールコーン(冷) クランベリージュース レモン汁 7時(10%果汁入り飲料) ぶどうジュース