

《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			
23月	卵ときくらげのピリ辛丼 飲用牛乳 きゅうりの中華サラダ 中華スープ	★豚こま(茨城) ★たまご(国産) 鶏こま(岩手)	飲用牛乳 冷凍ワカメ(三陸) ★しらす干し(国産)	精白米(宮城) 粒麦(福井) でん粉 じゃがいも(千葉) 緑豆はるさめ(伊)	サラダ油(米) ごま油	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) 黒きくらげ(愛媛) たけのこ(伊) ★きゅうり(福島) ★もやし(栃木) 干し椎茸(九州) 玉葱(兵庫) はくさい(長野)
24火	ごはん 飲用牛乳 鰯のかば焼き キャベツの香り和我 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ(1/24)	★まいわし(千葉) 油揚げ(おが) 木綿豆腐(宮城) 赤みそ 白みそ ★豆乳	飲用牛乳	精白米(宮城) 粒麦(福井) でん粉 小麦粉 三温糖	揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) キャベツ(千葉) ★きゅうり(福島) ★もやし(栃木) しモン汁 だいこん(青森) 玉葱(兵庫) ★小玉スイカ(群馬)
25水	ホットドック 飲用牛乳 リエージュワーズ(おが) ワートルソー(スープ)	★ドッ(おが) ★ベーコン 鶏こま(岩手) ★たまご(国産)	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム(乳)	胚芽パン じゃがいも(千葉) 米粉	マーガリン サラダ油(米)	こまつな(江戸川) さやいんげん(千葉) パセリ(長野) にんじん(千葉)	キャベツ(千葉) 玉葱(兵庫) にんにく(青森) セロリ(長野) はくさい(長野)
26木	麦入りご飯 飲用牛乳 鶏と厚揚げの味噌炒め ハムともやしの酢醤油和え 沢煮椀 果物(河内晩柑1/6)	鶏こま(岩手) 生揚げ(宮城) 白みそ ★ボンレスハム ★豚せん切り(茨城)	飲用牛乳	精白米(宮城) 粒麦(福井) 三温糖 じゃがいも(千葉)	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油	ピーマン(千葉) にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) キャベツ(千葉) ★もやし(栃木) ★きゅうり(福島) 玉葱(兵庫) だいこん(青森) えのきたけ(長野) ★オレンジ(茨城)
27金	冷やしたぬきうどん 飲用牛乳 ちくわの二色揚げ 大根のごまドレ海藻サラダ 果物(冷凍みかん)	鶏こま(岩手) 生揚げ(宮城) 凍り豆腐(茨城) ★焼き竹輪(宮城) ★ボンレスハム 冷凍わかめ(三陸) 白みそ	飲用牛乳 あおりの(愛知)	冷凍うどん(北海道) 三温糖 小麦粉 さとう	揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	キャベツ(群馬) ねぎ(茨城) だいこん(青森) ★きゅうり(福島) ホールコーン(北海道) えのきたけ(長野) ★冷凍みかん(和歌山)
30月	おかかご飯 牛乳飲用 鰯の白雲のせ焼き いそ和え 異だくさん汁	おかか (鹿児島・静岡) ★サケ(茨城) ★豚こま(茨城) 木綿豆腐(茨城) ★しらす干し(徳島) 冷凍わかめ(徳島) 白みそ	飲用牛乳 ★ビザチーズ(国産) きざみのり(佐賀)	精白米(宮城) 粒麦(福井) 三温糖 じゃがいも(千葉) 板こんにやく(群馬)	白ごま マヨネーズ(卵無) サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	玉葱(兵庫) はくさい(長野) ★もやし(茨城) だいこん(青森) ねぎ(茨城)