

令和7年7月

《献立表と主な材料》

サラダ油は✳、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	
1 火	五穀ごはん 茎わかめの佃煮 飲用牛乳 とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑 (1/8)	冷凍茎わかめ (三陸) 鶏肉むね(茨城) おかか (鹿児島・静岡) ★豚こま(茨城) 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	精白米(宮城) 五穀 三温糖 でん粉 じゃがいも (千葉)	白ごま サラダ油(米) ごま油	こまつな(江戸川) にんじん(千葉) 西洋かぼちゃ (沖縄)	しょうが(高知) キャベツ(群馬) ★もやし(栃木) ごぼう(群馬) 玉葱(香川) だいこん(青森) えのきたけ(長野) ★甘夏(熊本)
	ポテトトースト 飲用牛乳 スルブスカ(サラダ) ペゴバ・チョールバ(スープ) 果物(バナナ1/3)	おから(乾燥) 鶏もも レンズまめ (7月8日)	★ダイスチーズ 飲用牛乳	胚芽食パン じゃがいも さとう	サラダ油(米) マヨネーズ(卵無) ★アーモンド・スライ ス	こまつな にんじん トマト 赤パプリカ オクラ	玉葱 キャベツ ★きゅうり 黄パプリカ ぶなしめじ ★バナナ
	枝豆ごはん 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け 小松菜とツナのごま酢和え とうがん汁 メロン (1/16)	鶏ひき肉 ★まぐろ缶詰 ★豚こま 油揚げ 木綿豆腐 冷凍わかめ	ひじき 飲用牛乳 ★ししゃも	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油 白ごま	こまつな にんじん	えだまめ しょうが汁 ねぎ キャベツ ★もやし とうがん ★アンデスメロン
	チャーハン 飲用牛乳 レバーと大豆の中華揚げ じゃこ入りピリ辛サラダ 五目スープ	凍り豆腐 ★なると ★豚レバー 大豆(国産) イカ ★うずら卵	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 玄米 三温糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん こまつな	干し椎茸(国産) ねぎ にんにく しょうが だいこん ★きゅうり 玉葱 ★もやし えのきたけ※
7 月	穴子ちらし寿司 牛乳飲用 しらすと小松菜の和え物 そうめん汁 果物(冷凍みかん)	★たまご 油揚げ ★蒸しあなご 鶏もも ★蒸しかまぼこ	きざみのり 飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 さとう 三温糖 そうめん	サラダ油(米) 白ごま	にんじん こまつな さやえんどう	かんぴょう(乾) 干し椎茸 えだまめ キャベツ だいこん ねぎ ★冷凍みかん
	くあじゅうしい 飲用牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁 サーターアングギー	★豚角切り 糸こんぶ ★蒸しかまぼこ 油揚げ 木綿豆腐 ★たまご おかか	★豚骨 糸こんぶ 飲用牛乳 油揚げ 木綿豆腐 ★牛乳・調理用	精白米 玄米 さとう 小麦粉 三温糖	サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま 揚げ油(大豆)	にんじん さやいんげん こまつな	干し椎茸 玉葱 ゴーヤ ★もやし はくさい ねぎ
9 水	チーズミートドッグ 飲用牛乳 いんげん豆のクリーム-ﾌﾞ 揚げかぼちゃ入りアーモンドサラダ ゆでとうもろこし (1/4本)	★豚ひき肉 大豆(国産) ★ベーコン あさり 白いんげん豆 ★豆乳	★ビザチーズ 飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム	無塩パン 小麦粉 じゃがいも 米粉 三温糖	サラダ油(米) ★アーモンド・スライ ス	にんじん パセリ 赤パプリカ 西洋かぼちゃ	玉葱 キャベツ ★きゅうり とうもろこし

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	
10 木	こぎつねごはん	油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐	飲用牛乳 ひじき	精白米 玄米 三温糖	サラダ油(米)	にんじん こまつな	干し椎茸 玉葱 ねぎ
	飲用牛乳	★たまご 白みそ 鶏もも		じゃがいも さとう 板こんにゃく			★きゅうり キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ
	五目卵焼き						
	キャベツのみそ和え かみなり汁						
11 金	家常豆腐丼	★豚こま 生揚げ 赤みそ	飲用牛乳 くきわかめ	精白米 玄米 つきこんにゃく	サラダ油(米) ごま油	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 たけのこ
	飲用牛乳	★ベーコン イカ あさり		三温糖 じゃがいも 緑豆はるさめ			玉葱 キャベツ 切干しだいこん ★パイナップル
	切干大根の中華和え						
	春雨スープ 果物 (パイナップル1/24)						
14 月	とうもろこしごはん	★サケ おかか	こんぶ 飲用牛乳	精白米 粒麦	白ごま 揚げ油 (大豆)	にんじん こまつな	とうもろこし キャベツ
	飲用牛乳	★豚こま 油揚げ 白みそ 赤みそ	細切りこんぶ	でん粉 三温糖 じゃがいも	★バター サラダ油(米)		★きゅうり えのきたけ 玉葱 ねぎ
	鮭のバター醤油かけ						
	キャベツのお浸し じゃがもち汁						
15 火	麦入りご飯	★豚肩ロース おから 冷凍わかめ	飲用牛乳	精白米 玄米 小麦粉	揚げ油 (大豆) ごま油	にんじん こまつな	キャベツ ★もやし だいこん ねぎ
	飲用牛乳	★まぐろ缶詰 ★たまご		生パン粉 乾パン粉 さとう じゃがいも でん粉			★すいか
	トンカツ						
	わかめの和え物 かき玉汁 果物 (すいか1/64)						
15 火	麦入りご飯	鶏むね おから 冷凍わかめ	飲用牛乳	精白米 玄米 小麦粉	揚げ油 (大豆) ごま油	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ★もやし だいこん ねぎ
	飲用牛乳	★まぐろ缶詰 ★たまご		さとう じゃがいも でん粉			★すいか
	唐揚げ						
	わかめの和え物 かき玉汁 果物 (すいか1/64)						
16 水	鶏と凍り豆腐の冷やし中華	★ボンレスハム 鶏もも 凍り豆腐	飲用牛乳 ★クリームチーズ ★牛乳・調理用	蒸し中華めん さとう 小麦粉	サラダ油(米) ねりごま 白ごま ごま油	にんじん こまつな	★きゅうり キャベツ しょうが ねぎ
	飲用牛乳	イカ おから(乾燥)		小麦粉	揚げ油 (大豆) ★バター		にんにく だいこん 玉葱 レモン汁 ﾊﾞｲ缶
	イカのねぎ塩焼き	★たまご					
	胡瓜の中華サラダ 鳳梨酥						
17 木	夏野菜のカレーライス	鶏こま レンズまめ ひよこまめ	飲用牛乳 粉寒天	精白米 粒麦 じゃがいも	サラダ油(米) 揚げ油 (大豆)	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな	玉葱 にんにく しょうが なす
	牛乳飲用	★ボンレスハム		小麦粉 ツイストマカロニ さとう			キャベツ ★きゅうり 7時飲料 ﾊﾞｲ缶
	マカロニサラダ						
	アセロラ寒天						