

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)
	ポテトースト 飲用牛乳 スルブスカ(サラダ) ベゴバ・チョルバ(スープ) 果物(バナナ1/3)	おから(乾燥) 鶏モモ(茨城) レンズまめ (7月分)	★ダイスチーズ (北海道) 飲用牛乳	胚芽食パン じゃがいも (千葉) さとう	サラダ油(米) マヨネーズ(卵無) ★アーモンド・スライ ス(7月分)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉) トマト(北海道) 赤パプリカ (ニュージーランド) オクラ(鹿児島)	玉葱(香川) キャベツ(群馬) ★きゅうり(福島) 黄パプリカ(北海道) ぶなしめじ(長野) ★バナナ(南米)
	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(茨城) ★まぐろ缶詰 (日本近海) ★豚こま 油揚げ(かつ) 木綿豆腐(国産) 冷凍わかめ (三陸)	ひじき(韓国) 飲用牛乳 ★ししゃも (7月分)	精白米(宮城) 粒麦(国産) 三温糖 でん粉 じゃがいも(千葉)	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油 白ごま	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	えだまめ(千葉) しょうが(高知) ねぎ(茨城) キャベツ(長野) ★もやし(栃木) とうがん(茨城) ★アンデスメロン(千葉)
	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(7月分) ★なると (7月分・4月) ★豚レバー(茨城) 大豆(北海道) イカ(ベール・判) ★うずら卵(愛知)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(宮城) 玄米(国産) 三温糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも (千葉)	サラダ油(米) ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	干し椎茸(国産) ねぎ(茨城) にんにく(青森) しょうが(高知) だいこん(青森) ★きゅうり(福島) 玉葱(香川) ★もやし(栃木) えのきたけ(長野)
	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(国産) 油揚げ(かつ) ★蒸しあなご (国産) 鶏モモ(茨城) ★蒸しかまぼこ	きざみのり(佐賀) 飲用牛乳 ★しらす干し (茨城)	精白米(宮城) さとう 三温糖 そうめん (オーストラリア・7月分)	サラダ油(米) 白ごま	にんじん(青森) こまつな(江戸川) さやえんどう (岩手)	かんぴょう(栃木) 干し椎茸(九州) えだまめ(北海道) キャベツ(長野) だいこん(青森) ねぎ(茨城) ★冷凍みかん
8 火	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(茨城) ★豚こま(茨城) ★蒸しかまぼこ (4月) 油揚げ(かつ) 木綿豆腐 (7月分・かつ) ★たまご(国産) おかか(おかか)	★豚骨 糸こんぶ(北海道) 飲用牛乳 沖縄もずく(沖縄) ★牛乳・調理用	精白米(宮城) 玄米(国産) 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(青森) さやいんげん (福島) こまつな(江戸川)	干し椎茸(九州) 玉葱(兵庫) ゴーヤ(茨城) ★もやし(栃木) はくさい(長野) ねぎ(茨城)
	チーズミートドッグ 飲用牛乳 いんげん豆のクリーム 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(茨城) 大豆(北海道) ★ベーコン あさり(中国) 白いんげん豆 (北海道) ★豆乳	★ビザチーズ (国産) 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 (千葉) 米粉(埼玉) 三温糖	サラダ油(米) ごま油 ★アーモンド・スライ ス(7月分)	にんじん(青森) パセリ(茨城) 赤パプリカ (ニュージーランド) 西洋かぼちゃ (4月分)	玉葱(兵庫) キャベツ(長野) ★きゅうり(福島) とうもろこし(茨城)

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(かつ) 鶏ひき肉(茨城) 木綿豆腐 (7月分・かつ) ★たまご(国産) 白みそ 鶏もも(茨城)	飲用牛乳 ひじき(韓国)	精白米(宮城) 玄米(国産) 三温糖 じゃがいも (千葉) さとう 板こんにやく (群馬)	サラダ油(米)	にんじん(青森) こまつな(江戸川)	干し椎茸(九州) 玉葱(兵庫) えだまめ(北海道) ねぎ(茨城) ★きゅうり(福島) キャベツ(長野) ごぼう(群馬) だいこん(北海道) えのきたけ(長野)
	飲用牛乳						
	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(茨城) 生揚げ(宮城) 赤みそ ★ベーコン イカ(ベル) あさり(国産)	飲用牛乳 くきわかめ(三陸)	精白米(宮城) 玄米(国産) つきこんにやく (群馬) 三温糖 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(青森) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) 干し椎茸(九州) たけのこ(九州) 玉葱(兵庫) キャベツ(長野) 切干しだいこん(宮崎) ★パイナップル(フィリピン)
	飲用牛乳						
	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(7月分) おかか (鹿児島・静岡) ★豚こま(茨城) 油揚げ(かつ) 白みそ 赤みそ	こんぶ 飲用牛乳 細切りこんぶ (北海道)	精白米(宮城) 粒麦(国産) でん粉 三温糖 じゃがいも (千葉)	白ごま 揚げ油(大豆) ★バター(北海道) サラダ油(米)	にんじん(青森) こまつな(江戸川)	とうもろこし(茨城) キャベツ(長野) ★きゅうり(福島) えのきたけ(長野) 玉葱(兵庫) ねぎ(茨城)
	飲用牛乳						
	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 (茨城) おから 冷凍わかめ (三陸) ★まぐろ缶詰 (日本近海) ★たまご(国産)	飲用牛乳	精白米(宮城) 玄米(国産) 小麦粉 生パン粉(7月分) 乾パン粉 さとう じゃがいも(千葉) でん粉	揚げ油(大豆) ごま油	にんじん(青森) こまつな(江戸川)	キャベツ(長野) ★もやし(栃木) だいこん(北海道) ねぎ(茨城) ★すいか(神奈川県)
	飲用牛乳						
	トンカツ						
	わかめの和え物 かき玉汁 果物(すいか1/64)						
	麦入りご飯	鶏もも(茨城) おから 冷凍わかめ (三陸) ★まぐろ缶詰 (日本近海) ★たまご(国産)	飲用牛乳	精白米(宮城) 玄米(国産) 小麦粉 さとう じゃがいも(千葉) でん粉	揚げ油(大豆) ごま油	にんじん(青森) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(青森) キャベツ(長野) ★もやし(栃木) だいこん(北海道) ねぎ(茨城) ★すいか(神奈川県)
	飲用牛乳						
16 水	唐揚げ						
	わかめの和え物 かき玉汁 果物(すいか1/64)						
	鶏と凍り豆腐の冷やし中華	★ボンレスハム 鶏もも(茨城) 凍り豆腐 (7月分・かつ) イカ(ベル) おから(国産) ★たまご(国産)	飲用牛乳 ★クリームチーズ (北海道) ★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 揚げ油(大豆) ★バター(北海道)	にんじん(青森) こまつな(江戸川)	★きゅうり(福島) キャベツ(長野) しょうが(高知) ねぎ(茨城) にんにく(青森) だいこん(北海道) 玉葱(兵庫) レモン汁 パイン缶(沖縄)
	飲用牛乳						
17 木	イカのねぎ塩焼き						
	胡瓜の中華サラダ						
	鳳梨酥						
	夏野菜のカレーライス	鶏こま(茨城) レンズまめ(7月分) ひよこまめ(7月分) ★ボンレスハム	飲用牛乳 粉寒天	精白米 (宮城・千葉) 粒麦(国産) じゃがいも(千葉) 小麦粉 ツイストマカロニ さとう	サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん(青森) 西洋かぼちゃ (4月分) こまつな(江戸川)	玉葱(兵庫) にんにく(青森) しょうが(高知) なす(群馬) キャベツ(長野) ★きゅうり(福島) 7月飲料 パイン缶(沖縄)
牛乳飲用							
マカロニサラダ							
アセロラ寒天							