令和6年9月1日～19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	
3 火	わかめごはん 飲用牛乳 ぼらのアーモンドつけ キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁 冷凍みかん	★ぼら(千葉) 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城)	★かつおだし 炊き込みわかめ 飲用牛乳	精白米(茨城・千葉) 玄米(島根) 小麦粉 三温糖 じゃがいも(北海道) でん粉	★アーモンドスライス (ｱﾒﾘｶ) 練りごま 白すりごま サラダ油(米)	こまつな(江戸川) にんじん(北海道)	キャベツ(群馬) もやし(栃木) ごぼう(群馬) だいこん(北海道) えのきたけ(長野) ねぎ(青森) ★冷凍みかん(和歌山)
4 水	照焼きトースト 牛乳飲用 ハムとキャベツのサラダ ミルクスープ バナナ	鶏ひき肉 大豆(北海道) ★ポンレスハム　★ベーコン ★豚こま あさり	とりがらだし 飲用牛乳 ★牛乳･調理用	胚芽食パン 三温糖 米粉(埼玉) さとう じゃがいも	マヨネーズ サラダ油(米)	にんじん こねぎ こまつな	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ ﾎｰﾙｺｰﾝ セロリー はくさい ★バナナ
5 木	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 飲用牛乳 ムロあじとれんこんの つくね焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁	★あじすり身 鶏ひき肉 大豆(国産) おから 赤みそ ★さつま揚げ（卵無） 油揚げ 白みそ	★かつおだし ひじき(徳島・長崎) ★ちりめんじゃこ 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 つきこんにゃく さといも	白ごま サラダ油（米） ごま油	にんじん さやえんどう こまつな	しょうが(汁) れんこん ねぎ ごぼう 干し椎茸 だいこん 玉葱
6 金	ミーゴレン 牛乳飲用 ガドガド ソトアヤム パイナップル	★豚ひき肉 大豆(国産) ★たまご 生揚げ 鶏こま	とりがらだし 飲用牛乳	蒸し中華めん 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) ★アーモンド ごま(ねり) ごま油	赤パプリカ ピーマン パセリ ほうれんそう にんじん さやいんげん にら	しょうが にんにく 玉葱 レモン汁 キャベツ もやし マッシュルーム ねぎ ★パインアップル
9 月	ごはん わかめのにんにく醤油炒め 飲用牛乳 鯖の竜田揚げ 小松菜とｷｬﾍﾞﾂのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨	★冷凍わかめ ★サバ ★おかか ★豚こま 生揚げ 赤みそ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも	サラダ油(米) 白ごま	731 29.2 2.9	にんにく しょうが 汁キャベツ もやし ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ ★梨
10 火	たまごチャーハン 飲用牛乳 いかのチリソース はるさめサラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	★たまご 鶏ひき肉 イカ ★ポンレスハム　★豚こま 木綿豆腐	とりがらだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 緑豆はるさめ じゃがいも	サラダ油(米) ★揚げ油（大豆） ごま油 白ごま	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅう もやし 干し椎茸 玉葱 たけのこ
11 水	ポテトトースト 飲用牛乳 コーンサラダ ポークビーンズ 果物(オレンジ1/6)	★ロースハム ★豚こま 大豆(国産)	とりがらだし 飲用牛乳	★食パン じゃがいも さとう 小麦粉	マヨネーズ（卵無） サラダ油(米)	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ ホールコーン レモン汁 ぶなしめじ ★オレンジ
12 木	かやくごはん 牛乳飲用 厚揚げのひき肉あん ちくわと昆布の甘酢和え 小松菜と白菜の豆乳みそ汁 梨	鶏こま 油揚げ 生揚げ 鶏ひき肉 ★姫ちくわ ★まぐろ缶詰 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 豆乳	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんぶ	精白米 玄米 しらたき 三温糖 でん粉	サラダ油(米)	にんじん こまつな	ごぼう しょうが 干し椎茸 玉葱 えのきたけ キャベツ もやし だいこん はくさい ★梨
13 金	おかかご飯 飲用牛乳 マスのネギ焼き なすといんげんの油味噌 干瓢の卵とじ	★おかか ★マス ★豚こま 赤みそ 鶏こま ★たまご	★かつおだし ★塩昆布 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 さとう でん粉	白ごま ごま油 サラダ油(米)	こまつな にんじん さやいんげん	玉葱 ねぎ にんにく なす かんぴょう
17 火	栗ごはん 飲用牛乳 擬製豆腐 小松菜と茎わかめのからし和え 月見汁 巨峰（２粒）	木綿豆腐 ★豚ひき肉 ★たまご 冷凍茎わかめ 鶏こま 絹ごし豆腐	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 もち米 三温糖 白玉粉	★生むき栗 黒ごま(いり) サラダ油(米)	にんじん こまつな 西洋かぼちゃ 葉ねぎ	干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん ★巨峰
18 水	きのこピラフ 飲用牛乳 レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいもの たまごスープ	★豚ひき肉 ★ウィンナー ★豚レバー 大豆(国産) ★まぐろ缶詰 ★ベーコン ★たまご	とりがらだし 飲用牛乳 ★粉チーズ	精白米 粒麦 でん粉 米粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) マーガリン ★揚げ油（大豆）	にんじん パセリ 赤パプリカ トマト トマト缶詰 こまつな	玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ まいたけ ホールｺｰﾝ しょうが汁 にんにく キャベツ きゅうり えだまめ レモン汁 セロリー
19 木	親子丼 飲用牛乳 もやしの和えもの 呉　汁	鶏モモ ★たまご 大豆(国産) ★豚こま 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 粒麦 つきこんにゃく 三温糖 さといも 板こんにゃく	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん 根切みつば こまつな	干し椎茸 玉葱 もやし しょうが にんにく ごぼう だいこん