

令和7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	
2 火	わかめご飯 飲用牛乳 鶏のカレー醬油焼き 小松菜のおかか和え しめじと玉ねぎのみそ汁 果物(冷凍みかん)	おかか (鹿児島・静岡) 油揚げ(宮城) 鶏もも(千葉) 冷凍わかめ 白みそ	★しらす干し (国産) 炊き込みわかめ (韓国・徳島) 飲用牛乳	精白米(宮城) 粒麦(福井) じゃがいも (北海道)	サラダ油(米) 白ごま	こまつな(江戸川) にんじん(北海道)	キャベツ(長野) もやし(栃木) 玉葱(北海道) ぶなしめじ(長野) ★冷凍みかん(和歌山)
3 水	麻婆焼きそば 飲用牛乳 大豆もやしのサラダ ワタンスープ 果物(バナナ1/2)	★豚ひき肉 (茨城) 大豆(北海道) 赤みそ 木綿豆腐 (北海道) ★ベーコン イカ(ベル・判) ★うずら卵 (愛知)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産) めかぶわかめ (三陸)	蒸し中華めん (オーストラリア) 大豆(北海道) さとう でん粉 ワンタンの皮	サラダ油(米) ごま油	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	にんにく(青森) しょうが(高知) 干し椎茸(大分) たけのこ(国産) 玉葱(北海道) グリーンピース(北海道) キャベツ(長野) 大豆もやし(千葉) きゅうり(福島) ★バナナ(南米)
4 木	照り焼きミートサンド 飲用牛乳 キャベツとハムサラダ クリームスープ 果物(オレンジ1/6)	鶏ひき肉 凍り豆腐 (7列州・羽根) ★ボンレスハム ★豚こま あさり レンズまめ (7列州)	飲用牛乳 ★牛乳・調理用	胚芽パン 三温糖 でん粉 さとう じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) マーガリン	葉ねぎ にんじん こまつな	玉葱 キャベツ セロリー ★オレンジ
5 金	麦入りご飯 飲用牛乳 たらの野菜あんかけ 胡瓜の一味和え 生揚げとえのきのみそ汁	★まだら ★ほら 生揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 でん粉 三温糖	揚げ油(大豆) サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 キャベツ もやし きゅうり えのきたけ※
6 土	バターライスびちキントマトソース 飲用牛乳 ポテトとアーモンドのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	鶏こま あさり ★むきエビ ★ベーコン	★サワークリーム ★粉チーズ 飲用牛乳 ★牛乳・調理用 粉寒天	精白米 粒麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも はちみつ さとう	★バター サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ★アーモンド・スライス	にんじん トマト缶詰 こまつな	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ ぶどうジュース みかん缶 パイン缶ビート ★黄桃缶
9 火	ハムチーズトーストサンド 飲用牛乳 めひかりのスパイシー揚げ アーモンドコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	★ブレスハム ★ベーコン 白いんげん豆 豆乳	★スライスチーズ 飲用牛乳 ★めひかり ★牛乳・調理用 ★生クリーム(乳)	胚芽食パン 米粉 三温糖	★バター サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ★アーモンド・16割	にんじん 西洋かぼちゃ	キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) 玉葱 ★ぶどう
10 水	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 飲用牛乳 鯖の香味焼き 小松菜とサバのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨(1/6)	★サバ おかか ★豚こま 生揚げ 赤みそ 白みそ	ひじき ★ちりめんじゃこ 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも	白ごま	こまつな にんじん みずな	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん えのきたけ ★梨

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	
11 木	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 飲用牛乳 いもと大豆とじゃこの揚げ煮 海藻サラダ	★豚こま 木綿豆腐 あさり 大豆(国産) 冷凍わかめ	飲用牛乳 ★たたくちいわし (田作り) 赤とさかのり 青とさかのり	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも 中ざら糖 水あめ	サラダ油(米) ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ キャベツ きゅうり もやし だいこん ホールコーン(冷)
12 金	さつま芋ご飯 飲用牛乳 擬製豆腐 小松菜の辛し和え 五目汁 巨峰(2粒)	木綿豆腐 ★豚ひき肉 ★たまご 鶏こま	飲用牛乳	精白米 粒麦 さつまいも 三温糖 板こんにやく じゃがいも	黒ごま サラダ油(米)	にんじん こまつな	干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん はいくさい ★巨峰
16 火	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 トトとじゃがいものたまごスープ ぶどう(2粒)	★豚ひき肉 ★ウィンナー ★豚レバー ★大豆(国産) 大豆(国産) ★ボンレスハム ★ベーコン ★たまご	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) ★バター 揚げ油(大豆) 白ごま	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 生しいたけ ホールコーン(冷) 生姜 キャベツ レモン汁 セロリー ★ぶどう
17 水	卵と小松菜の色どり丼 飲用牛乳 大学芋 なめこと豆腐の汁	鶏ひき肉 凍り豆腐 ★たまご 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 でん粉 さつまいも 中ざら糖 水あめ	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 黒ごま	こまつな にんじん	しょうが汁 ★もやし 玉葱 だいこん はいくさい なめこ
18 木	ナシゴレン 牛乳飲用 ガドガド ソトアヤム 果物(パイナップル1/16)	★豚ひき肉 大豆(国産) ★たまご 生揚げ 鶏こま あさり	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) ★アーモンド・16割 ごま(わり) 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 ★ハイナップル
19 金	麦入りご飯 飲用牛乳 ほらのおろしがけ 小松菜とひじきの和え物 きのこのごま味噌汁	★ほら ★まくら缶詰 生揚げ 白みそ	飲用牛乳 ひじき	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 さとう	揚げ油(大豆) サラダ油(米) 白ごま(いり) 白すりごま	こまつな にんじん	しょうが汁 だいこん もやし ホールコーン(冷) はいくさい 生しいたけ えのきたけ ぶなしめじ ねぎ