

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) 鶏モモ(千葉) 冷凍わかめ 白みそ	★しらす干し (国産) 炊き込みわかめ (徳島・徳島) 飲用牛乳	精白米(宮城) 粒麦(福井) じゃがいも (北海道)
3 水	麻婆焼きそば 飲用牛乳 大豆もやしサラダ ワントンスープ 果物(バナナ1/2)	★豚ひき肉 (茨城) ★ちりめんじゃこ 大豆(北海道) 赤みそ 木綿豆腐 (北海道) ★ベーコン イカ(ベトナム) ★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) さとう でん粉 ワントンの皮
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(岩手) 凍り豆腐 (7/1カ・1カ) ★ボンレスハム ★豚こま(岩手) あさり(福岡) レンズまめ (7/1カ)	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 (北海道) 小麦粉
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 (北海道) 生揚げ(宮城) 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(宮城) 粒麦(福井) でん粉 三温糖
6 土	バターライス及びチキントマトソース 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(岩手) あさり(福岡) ★むきエビ (ミャンマー) ★ベーコン	★サワークリーム (国産) ★粉チーズ (ニュージーランド) 飲用牛乳 粉寒天	精白米(宮城) 粒麦(福井) 小麦粉 三温糖 じゃがいも (北海道) はちみつ (7/1カ・1カ) さとう
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	★プレスハム ★ベーコン 白いんげん豆 (北海道) 豆乳	★スライスチーズ (オーストラリア・ニュージーランド) 飲用牛乳 ★めひかり (愛知・静岡) ★牛乳・調理用 ★生クリーム(乳)	胚芽食パン 米粉(埼玉) 三温糖
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 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨(1/6)	★サバ(ルワン) おかか (鹿児島・静岡) ★豚こま(茨城) 生揚げ(7/1カ) 赤みそ 白みそ	ひじき(国産) ★ちりめんじゃこ (国産) 飲用牛乳	精白米(宮城) 粒麦(福井) 三温糖 じゃがいも (北海道)

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(茨城) 木綿豆腐 (北海道) あさり(福岡) 大豆(北海道) 冷凍わかめ (三陸)	飲用牛乳 ★たくちいわし (広島・香川・愛媛) 赤とさかのり (熊本) 青とさかのり (熊本)	精白米(宮城) 粒麦(福井) ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま
12 金	さつま芋ご飯 飲用牛乳 凝製豆腐 小松菜の辛し和え 五目汁 巨峰(2粒)	木綿豆腐 (北海道) ★豚ひき肉 (茨城) ★たまご(国産) 鶏こま(岩手)	飲用牛乳	精白米(宮城) 粒麦(福井) さつまいも (千葉) もやし(栃木) 板こんにやく (群馬) じゃがいも (北海道)
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 (茨城) ★ワインナー ★豚レバー (茨城) 青大豆(岩手) 大豆(北海道) ★ボンレスハム ★ベーコン ★たまご(国産)	飲用牛乳 ★粉チーズ (ニュージーランド)	精白米(宮城) 粒麦(福井) でん粉 米粉(埼玉) 三温糖 じゃがいも (北海道)
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(岩手) 凍り豆腐 (7/1カ・1カ) ★たまご(国産) 木綿豆腐(宮城) 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	精白米(宮城) 玄米(国産) 三温糖 でん粉 さつまいも (千葉) 中ざら糖 水あめ
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 (茨城) 大豆(北海道) ★たまご(国産) 生揚げ(宮城) 鶏こま(岩手)	飲用牛乳	精白米(宮城) 玄米(国産) アーモンド (7/1カ) ごま(ねり) ごま油
19 金	麦入りご飯 飲用牛乳 ほろのおろしがけ 小松菜とひじきの和え物 きのこのごま味噌汁	★ほら(千葉) ★まぐろ缶詰 木綿豆腐 (北海道) 白みそ	飲用牛乳 ひじき(国産)	精白米(宮城) 玄米(国産) でん粉 三温糖 さとう

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	
22月	きんぎょめし 飲用牛乳 生揚げのひき肉あん わかめの酢しょうゆ和え ずったて汁 ぶどう(2粒)	油揚げ(かた) 生揚げ(宮城) 鶏ひき肉(岩手) 冷凍わかめ(三陸) 大豆(北海道) 鶏こま(岩手) 白みそ	飲用牛乳 ★しらす干し(茨城)	精白米(宮城) 玄米(国産) 三温糖 でん粉	サラダ油(米)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) 玉葱(北海道) はくさい(長野) だいこん(北海道) 黒きくらげ(愛媛) ねぎ(青森) ★巨峰(山梨)
24水	きつね海藻うどん 牛乳飲用 わさび和え 2色おはぎ	油揚げ(かた) 冷凍わかめ(三陸) 小豆(北海道) きな粉	めかぶわかめ(三陸) 飲用牛乳 きざみのり(佐賀)	冷凍うどん(北海道) 三温糖 精白米(宮城) もち米(千葉) さとう	サラダ油(米)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	干し椎茸(大分) 玉葱(北海道) はくさい(長野) ねぎ(青森) 大豆もやし(千葉)
25木	手作りベーコンチーズパン 牛乳飲用 フレンチポテト ツナサラダ パスタトマトスープ 果物(バナナ1/3)	★たまご(国産) ★ベーコン ★まぐろ缶詰 鶏こま(岩手) 白いんげん豆(北海道)	★牛乳・調理用 ★ピザチーズ(デンマーク) 飲用牛乳	強力粉 さとう 小麦粉 じゃがいも(北海道) 三温糖 スパゲッティ・半分	揚げ油(大豆) サラダ油(米)	こまつな(江戸川) にんじん(北海道) トマト缶詰(九州) パセリ(長野)	キャベツ(長野) きゅうり(福島) もやし(栃木) えだまめ(北海道) 玉葱(北海道) セロリ(長野) ★バナナ(南米)
26金	麦入りご飯 飲用牛乳 あじフライ 磯辺和え かき玉すいとん汁	★まあじ(長崎) ★たまご(国産)	飲用牛乳 きざみのり(佐賀)	精白米(宮城) 粒麦(福井) 小麦粉 生パン粉(7割か) 乾パン粉 さとう	白ごま 揚げ油(大豆)	こまつな(江戸川) にんじん(北海道)	もやし(栃木) ホールコーン(北海道) はくさい(長野) ねぎ(青森)
29月	ごはん わかめの炒め煮 飲用牛乳 マスのごまマヨネーズ焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁 梨(1/6)	冷凍わかめ(三陸) おかか(鹿児島) ★マス(北海道) 白みそ ★さつま揚げ(ベトナム・日本) 油揚げ(かた) 赤みそ	飲用牛乳	精白米(宮城) 粒麦(福井) つきこんやく(群馬) 三温糖 さといも(千葉)	サラダ油(米) ごま油 マヨネーズ(卵無) 白すりごま ごま(ねり)	にんじん(北海道) さやえんどう(岩手) こまつな(江戸川)	ねぎ(青森) ごぼう(青森) 干し椎茸(大分) だいこん(北海道) 玉葱(北海道) ★梨(宮城)
30火	たまごチャーハン 飲用牛乳 いかとポテトのチリソース 春雨サラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	★たまご(国産) 鶏ひき肉(岩手) イカ(ベルギー・利他) 大豆(北海道) ★ボンレスハム ★豚こま(茨城) 木綿豆腐(北海道)	飲用牛乳	精白米(宮城) 粒麦(福井) でん粉 じゃがいも(北海道) 三温糖 緑豆はるさめ(伊)	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油 白ごま	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	ねぎ(青森) にんにく(青森) しょうが(高知) キャベツ(長野) きゅうり(埼玉) もやし(栃木) 干し椎茸(大分) 玉葱(北海道) たけのこ(伊) えのきたけ(長野)