

《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	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 木	スパゲティミートソース	★豚ひき肉(茨城) 大豆(北海道) 凍り豆腐(7/1カ) ★プレスハム ★たまご(国産)	★粉チーズ 飲用牛乳	スパゲッティ 三温糖 さとう 生パン粉 (7/1カ・1カダ)	15 水	五穀ごはん	大豆(国産) ★サバ ★豚せん切り 赤みそ 冷凍茎わかめ ★たまご	精白米 五穀 でん粉 三温糖 水あめ つきこんにやく	にんじん こまつな しょうが汁 ねぎ にんにく れんこん ごぼう だいこん はくさい たけのこ えのきたけ			
	飲用牛乳					揚げ大豆のごまがらめ						
	ハムサラダ					飲用牛乳						
	イタリアンスープ					鯖のカレー醤油焼き						
	果物(オレンジ1/6)					ごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁						
3 金	麦入りご飯	鶏ひき肉(茨城) 白いんげん豆 (北海道) おから(九州) 鶏こま(茨城) 生揚げ(7/1カ) 冷凍茎わかめ (三陸)	飲用牛乳 ひじき (徳島・長崎他)	精白米(宮城) 粒麦(福井・富山・ 石川) じゃがいも (北海道) 小麦粉 生パン粉 (7/1カ・1カダ) 乾パン粉 さとう	16 木	ツナドッグ	★まぐろ缶詰 ★ベーコン 白いんげん豆	★ビザチーズ 飲用牛乳	胚芽パン じゃがいも さとう シェルマカロニ	サラダ油(米) マヨネーズ(卵無) アーモンド粒 アーモンド・スライス	こまつな 赤パプリカ にんじん トマト缶詰	玉葱 ホールコン キャベツ にんにく セロリー ★バナナ
	牛乳飲用					飲用牛乳						
	おかからとひじきのコロッケ					アーモンドサラダ						
	きゃべつのボン酢和え					ミネストローネ						
	とりと小松菜の汁					果物(バナナ1/2)						
6 月	吹き寄せごはん	油揚げ 木綿豆腐 ★豚せん切り ★たまご 鶏こま 絹ごし豆腐	飲用牛乳	精白米 粒麦 さつまいも 三温糖 でん粉 小麦粉 白玉粉(国産)	17 金	ごはん	鶏ひき肉 冷凍わかめ ★豚こま 生揚げ	飲用牛乳 ★きびなご※	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉 でん粉 しらたき	ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米)	にんじん こまつな	しょうが 切干しだいこん キャベツ もやし きゅうり はくさい 玉葱 えのきたけ ねぎ
	飲用牛乳					わかめそばろ						
	揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ					飲用牛乳						
	かぼちゃ白玉団子汁					きびなごのから揚げ						
	みかん(1/2)					ハリハリ和え 生揚げの甘辛煮						
7 火	ピレツァブルサ(チンチーザント)	若鶏モモ ★ローズハム ★ベーコン 白いんげん豆 豆乳	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム	胚芽パン じゃがいも 米粉	20 月	ハムとさつまいものピラフ	★豚ひき肉 ★ボンレスハム ★豚レバー ★ベーコン レンズまめ ★むきエビ 豆乳	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★粉チーズ ★生クリーム	精白米 粒麦 さつまいも でん粉 三温糖 小麦粉	オリーブ油 サラダ油(大豆) 揚げ油(大豆)	にんじん パセリ 西洋かぼちゃ こまつな	玉葱 しょうが汁 キャベツ きゅうり ホールコン エリンギ ★みかん
	飲用牛乳					飲用牛乳						
	ポテトサラダ					レバーのケチャップソース						
	チヨウ・スカム・ト・ウ・カ・カ・コ・ヤ (きのこ・タ・ジ・ユ)					コールスロー						
						えび入りミルクスープ みかん(1/2)						
8 水	栗ごはん	★サケ 米みそ(甘みそ) おから ★豚こま 油揚げ	飲用牛乳	精白米 もち米 三温糖 板こんにやく さといも でん粉 あられ麩	21 火	三色丼	★豚ひき肉 凍り豆腐 ★たまご 生揚げ 赤みそ 白みそ 冷凍わかめ	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも 中ざら麺 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 はくさい なめこ
	飲用牛乳					飲用牛乳						
	鮭の塩こうじ焼き西京みそかけ					大学芋						
	キャベツと小松菜のお浸し					なめこと白菜のみそ汁						
	のっぺい汁 みかん(1個)											
10 金	卵ときくらげのピリ辛丼	★豚こま イカ あさり ★たまご 冷凍わかめ 鶏こま	飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 玄米 でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ	22 水	高津のとり飯	鶏ひき肉 油揚げ ★ぼら おから 生揚げ あさり 白みそ	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米)	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん
	飲用牛乳					飲用牛乳						
	大豆もやし中華和え					ぼらの香味焼き						
	春雨スープ					小松菜のおかか和え						
						ふうかし						
14 火	キムチ炒飯	★たまご 玄米 凍り豆腐 イカ ★豚せん切り あさり	飲用牛乳	精白米 玄米 緑豆はるさめ 三温糖 さといも	23 木	ヨーグルトtoast	豆乳 ★たまご 大豆(国産) ★豚こま あさり ★ベーコン	★ヨーグルト ★牛乳・調理用 飲用牛乳	胚芽食パン さとう じゃがいも 三温糖 小麦粉	★バター サラダ油(米)	にんじん トマト缶詰 パセリ ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり ホールコン(冷) ★りんご
	飲用牛乳					飲用牛乳						
	チャプチェ					ボークビーنز						
	トランタン					ブロッコリーとベーコンのサラダ						
	果物(なし1/6)					りんご(1/6)						