

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月か) ★ブレスハム ★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月か・かつ')	15 水	五穀ごはん	大豆(北海道) ★サバ(1月か) ★豚せん切り (茨城) 赤みそ 冷凍茎わかめ (三陸) ★たまご(国産)	精白米(山形) 五穀(静岡) でん粉 三温糖 水あめ つきこんにやく (群馬)	にんじん(北海道) ごまつな(江戸川)	しょうが(高知) ねぎ(青森) にんにく(青森) れんこん(茨城) ごぼう(青森) だいこん(北海道) はくさい(長野) たけのこ(国産) えのきたけ(長野)		
	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月か) 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月か・かつ')	16 木	ツナドッグ	★まぐろ缶詰 ★ベーコン ひよこ豆(7月か)	★ピザチーズ (デンマーク) 飲用牛乳	胚芽パン じゃがいも (北海道) アーモンド粒(7月か) さとう シュルマカロニ (かつ')	ごまつな(江戸川) 赤パプリカ (ニュージーランド) にんじん(北海道) トマト缶詰(4月7)	玉葱(北海道) ホールコーン(北海道) キャベツ(群馬) にんにく(青森) セロリ(長野) ★バナナ(南米)	
	牛乳飲用					飲用牛乳						
	おかた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(かつ')	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・ 石川) さつまいも(千葉) 三温糖 でん粉 小麦粉 白玉粉(国産)	17 金	ごはん	鶏ひき肉(茨城) 冷凍わかめ (三陸) ★豚こま(茨城) 生揚げ(宮城)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・ 石川) 三温糖 小麦粉 でん粉 しらたき(群馬)	ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米)	にんじん(北海道) ごまつな(江戸川)	しょうが(高知) 切干しだいこん(宮崎) キャベツ(群馬) もやし(栃木) きゅうり(埼玉) はくさい(長野) 玉葱(北海道) えのきたけ(長野) ねぎ(青森)	
	飲用牛乳	木綿豆腐(北海道) ★豚せん切り (茨城) ★たまご(国産) 鶏こま(茨城) 絹ごし豆腐 (北海道)				わかめそぼろ						
	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	ビレツァブルサ(チキン-サド')	若鶏モモ(茨城) ★ローズハム ★ベーコン 白いんげん豆 (北海道) 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 (北海道) 米粉(埼玉)	20 月	ハムとさつまいものピラフ	★豚ひき肉(茨城) ★ボンレスハム ★豚レバー(茨城) ★ベーコン レンズまめ(7月か) ★むきエビ (ミヤマー) 豆乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・ 石川) さつまいも(千葉) でん粉 三温糖 小麦粉	オリーブ油 サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん(北海道) パセリ(長野) 西洋かぼちゃ (北海道) ごまつな(江戸川)	玉葱(北海道) しょうが汁(高知) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉) ホールコーン(北海道) エリンギ(長野) ★みかん(和歌山)	
	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						
	チキン・スカム・ド・ケ・ル・ネー (きのこ・チーズ)					コールスロー						
	えび入りミルクスープ みかん(1/2)					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) おかか (鹿児島・静岡) ★豚こま(茨城) 油揚げ(かつ')	飲用牛乳	精白米(山形) もち米(千葉・佐 賀・熊本) 三温糖 板こんにやく (群馬) さといも(埼玉) でん粉 あられ麩 (7月か・かつ')	21 火	三色丼	★豚ひき肉(茨城) 凍り豆腐 (7月か・かつ')	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・ 石川) 三温糖 でん粉 さつまいも(千葉) 中ざら糖 水あめ	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 黒ごま	ごまつな(江戸川) にんじん(北海道)	しょうが汁(高知) もやし(栃木) 玉葱(北海道) だいこん(青森) はくさい(長野) なめこ(山形)	
	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	卵ときらげのピリ辛丼	★豚こま(茨城) イカ(ベール) あさり ★たまご(国産) 冷凍わかめ(三陸) 鶏こま(茨城)	飲用牛乳 ★しらす干し (国産)	精白米(山形) 玄米(国産) でん粉 じゃがいも (北海道) 緑豆はるさめ(4月)	22 水	高津のとり飯	鶏もも(茨城) 油揚げ(かつ')	精白米(山形) 玄米(国産) 三温糖 じゃがいも (北海道)	サラダ油(米)	にんじん(北海道) さやいんげん (福島) ごまつな(江戸川)	ごぼう(青森) しょうが(高知) ねぎ(青森) キャベツ(長野) もやし(栃木) だいこん(青森)	
	飲用牛乳					飲用牛乳						
	大豆もやしの中華和え					ぼらの香味焼き						
	春雨スープ					小松菜のおかか和え						
	キムチ炒飯	★たまご(国産) ★豚こま(茨城) 凍り豆腐 (7月か・かつ')	飲用牛乳	精白米(山形) 玄米(国産) 緑豆はるさめ (4月) 三温糖 さといも(埼玉)	23 木	ヨーグルトトースト	豆乳 ★たまご(国産) 大豆(国産) ★豚こま(茨城) 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 ★たまご(国産) じゃがいも (北海道) 三温糖 小麦粉	★バター サラダ油(米)	にんじん(北海道) トマト缶詰(4月7) パセリ(長野) ホールコーン (長野)	玉葱(北海道) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉) ホールコーン(北海道) ★りんご(長野)
飲用牛乳				飲用牛乳								
チャプチェ				ポークビーンズ								
トラントラン				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)						

《献立表と主な材料》

★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	
24 金	中華五目おこわ 飲用牛乳 ししゃものピリ辛唐揚げ 中華コーンスープ 豆乳杏仁豆腐	★焼き豚(茨城) ★ベーコン 木綿豆腐(宮城) 豆乳	飲用牛乳 ★ししゃも(ノルウェー) 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米(山形) 玄米(国産) もち米 三温糖 小麦粉 でん粉 さとう	★ラード ごま油 揚げ油(大豆)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	干し椎茸(大分) たけのこ(熊本・岡山) ねぎ(青森) しょうが(高知) 玉葱(北海道) ホールコン(タイ) クリ・ムーン(北海道) ★黄桃缶(ギリシャ) パイン缶(フィリピン)
25 土	わかめご飯 牛乳飲用 さばのカレー揚げ 鶏の照り焼き きのこパスタ(弁当) こんにゃく煮物 きゅうりの塩昆布漬け 茹でブロッコリー	★サバ(ノルウェー) 若鶏モモ(茨城) ★ベーコン	炊き込みわかめ (韓国・徳島) 飲用牛乳 塩昆布(北海道)	精白米(山形) 玄米(国産) でん粉 小麦粉 三温糖 ペンネ 玉こんにゃく さとう	揚げ油(大豆) サラダ油(米)	こまつな(江戸川) にんじん(北海道) さやいんげん (福島) ブロッコリー (長野)	しょうが(高知) にんにく(青森) 玉葱(北海道) マッシュルーム(山形) だいこん(青森) きゅうり(茨城)
28 火	麦入りご飯 木綿豆腐(北海道) ★たらすり身 (75歳・タイ) 油揚げ(加納) 生揚げ(宮城) 白みそ 赤みそ 生揚げのみそ汁 果物(なし1/6)	鶏ひき肉(茨城) 木綿豆腐(北海道) ★たらすり身 (75歳・タイ) 油揚げ(加納) 生揚げ(宮城) 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 あおりの(愛知)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 板こんにゃく (群馬)	サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	ごぼう(青森) ねぎ(青森) しょうが甘酢漬(千葉) 干し椎茸(大分) えのきたけ(長野) ほんしめじ(長野) もやし(栃木) 玉葱(北海道) ホールコン(北海道) ★梨(栃木)
29 水	ごはん 飲用牛乳 秋刀魚の松前煮 カリカリあさりとキャベツのごま和え 異沢山みそ汁 りんご(1/6)	★さんま(国産) あさり 鶏こま(茨城) 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 角切りこんぶ (北海道)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 板こんにゃく (群馬)	揚げ油(大豆) 白すりごま 白ごま サラダ油(米)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	にんにく(青森) しょうが(高知) キャベツ(群馬) もやし(栃木) ごぼう(青森) だいこん(青森) はくさい(青森) ぶなしめじ(長野) ねぎ(青森) ★りんご(山形)
30 木	手作りかぼちゃロールパン 飲用牛乳 ウィンナーと豆のスープ ポテトフライ 海藻サラダ 果物(バナナ1/3)	★たまご(国産) ★ウィンナー 大豆(国産) ひよこ豆(7月) レンズ豆(7月) 冷凍わかめ (三陸) ★まぐろ缶詰	★牛乳・調理用 飲用牛乳	強力粉 三温糖 じゃがいも (北海道)	アーモンド粉 (7月) ★バター(北海道) サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白すりごま	西洋かぼちゃ (北海道) にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	セロリー(長野) 玉葱(北海道) キャベツ(群馬) マッシュルーム(山形) きゅうり(宮崎) ホールコン(北海道) ★バナナ(南米)
31 金	担々つけ麺 飲用牛乳 じゃこ入りサラダ じゃが芋のオイスター炒め 果物(オレンジ1/6)	★豚ひき肉(茨城) 大豆(北海道) 赤みそ 冷凍わかめ(三陸) 生揚げ(7月)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	蒸し中華めん (オーストラリア) さとう じゃがいも (北海道)	サラダ油(米) ごまねり (パナマ・タイ・マレーシア)	チンゲンサイ (静岡) にんじん(北海道)	にんにく(青森) しょうが(高知) 干し椎茸(大分) たけのこ(国産) ねぎ(青森) キャベツ(群馬) きゅうり(宮崎) 大豆もやし(栃木) ★オレンジ(7月)