令和6年11月1日~20日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は<mark>大豆</mark>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

E	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		Е	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	
4 火	第花ごはん 飲用牛乳 マスのもみじ焼き きゃべつと小松菜のごまあえ 豆腐ともずくのかきたま汁	鶏ひき肉(岩手) 油揚び(がが) ★マス (北海道・三陸) ★豚こま(茨(宮城) ★豚こま(茨(宮底) ★たまご(国底)	飲用牛乳 もずく (沖縄)	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖	マヨネーズ(卵無) ごま(ねり) 白すりごま	にんじん(北海道) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	きくの花(秋田) キャベン(群馬) えのきたけ(長野) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) だいこん(千葉) はくさい(茨城) ねざ(青嶽) ★みかん(和歌山)	12 水	家常豆腐井 飲用牛乳 たまごの中華スープ さつま芋のごま団子	★豚は 生傷が を 場が を まったま ここ まご 豆乳	飲用牛乳	精粒要温 対数 悪調を を は を は を は を は を の で の で の の で の の の の の の の の の の の の の	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツァイ こまつな	しょう権宜 干しけの 玉葱くさ ながら なが なが こ た で た も た の き た も た り の さ い り の さ い も た り の さ い り た り た う た り た う た う ん う た う ん う た う ん う た う た う た う
5 カ	動花みかん たまご入り五目炒飯 飲用牛乳 ししゃものびり辛ソース 大豆もやしの中華和え 青梗薬とえのきのスープ	★豚ひき肉 凍り豆腐 (アメリヵ・カナダ) ★たまご 白みそ 生揚げ	飲用牛乳 ★ししゃも めかぶわかめ (三陸)	精白米 粒麦の でんめ さとう	サラダ油(米) ★ラード 様 (大豆) ボボ油 (大豆) ごま油 白ごま	にんじん にら こまつな チンゲンツァイ	ねぎ たけのこ(熊本・福岡) 干し椎茸 しょうが にんにく 大豆もやし 玉葱 えのきたけ	14 金	鶏ときのこのピラフ 飲用牛乳 いかのカリカリ揚げ カレーごまポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	類こま イカ ★だまご ★ポンレスハム ★豚こま レンズまめ(乾)	飲用牛乳	精白米 粒麦粉 小麦ん粉 三とかがいも	サラダ油(米) マーガリン 揚げ油 (大豆) 白ごま	バセリ にんじん ブロッコリー こまつな	ホールコーク(常) 玉葱 生しいたけ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ
6 木	チリビーンズチーズドッグ 飲用牛乳 クラムチャウダー アーモンド入りにんじんツナサラダ パナナ (1/2)	★豚ひき肉 大豆ペニを 大豆ペニを 大豆ペニまがままめ カニスずまめ カ豆乳まぐろ缶詰	★粉チーズ ★ピザチーズ 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	胚芽パン 小麦粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油(米) アーモンド・スライス	にんじん ピーマン ブロッコリー こまつな	にんにく 玉葱ロリー キャウンナ 大パナナ	17月	五穀ごはん 茎わかめの佃煮  が用牛乳 とり肉の香味焼き 小松菜野菜がめ 玉ねぎとじゃが羊のみそ汁 りんご (1/6)	冷凍薬わかめ 若難モモ ★酸こま 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	精白米 五穀 豊二組 製パン粉 じゃがいも	白ごま ごま油 サラダ油(米)	にんじん こまつな みずな	しょうが にんにく ねぎ もやレツ だいこん 玉葱 えのきたけ ★りんご
7 金	ごはん 鉄火みそ 飲用牛乳 わかさぎのから揚げ さつますの五目きんびら 豆腐すいとん汁 柿 (1/4)	大豆(宮産) 赤み塚さん切りり ★茶さつま しつま 風 網 ごし豆腐	飲用牛乳 ★わかさぎ	精白来 粒麦温糖 上水ではつまま はつきまんにもっています。 があります。 おいまれば、 はいまする。 といまする。 といます。 といまする。 といます。 といまする。 といます。 といまする。 といまする。 といまする。 といます。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっ	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく れんこん ごぼうこん だいくさい ねぎ ★柿	18 火	野菜あんかけ焼きそば 飲用牛乳 しバーの中華揚 海薬サラダ 果物(パナナ1/2)	★豚こま ★方すら卵 ★豚レバー 冷凍わかめ	飲用牛乳 赤とさかのり	蒸中華めん さとう でとう でゃがいも 三温糖	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごまごまま 白すりごま	にんじん こまつな	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ もやし きゃうり キャベリ きゅうし *~ルルーン(冷)
1(月	ごはん 飲用牛乳 大豆コロッケ キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁	大豆(取) (国産) ★豚いらまげ腐肉 (国産) (国産) (国産) (国産) (国産) (国産) (国産) (国産)	飲用牛乳ひじき	精白米 粒麦 じゃがい・も ビニ温糖 小麦パン粉 乾パン粉	サラダ油(米) 揚げ油 (大豆) 白ごま	にんじん こまつな 業ねぎ	玉葱 キャベツ もやなし がなのきたけ はくさい	19	麦入りご飯 おかかふりかけ 飲用牛乳 擬製豆腐 あいまぜ めった汁	おかなの 本絡ひきまご ★をしまげま は海豚そ	飲用牛乳	精白米 粒麦温糖 板こ乙素いも	サラダ油(米)	こまつなにんじん	ねぎ 干し椎茸 しょうが だいこん ごぼう
11 火	ごはん のりふりかけ 飲用牛乳 鰆のみそ煮 小松葉と白菜のおかかあえ わかめのかきたま汁 みかん (1/2)	★粉かつつお ★サルバ 赤みそ おか終 裏ご か 本 たまかめ 魔ご か ネ ネ ネ オ ト ネ ネ オ ト ネ ネ キ ス キ ス キ み キ る た る 。 る こ 。 こ め ら 。 え 。 え う ん 。 え う ん 。 え う ん 。 と う と う 。 と う と う と う と う と う と う と う	きざみのり飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも でん粉	白ごま	にんじん こまつな	しょうが はくさい もやし 玉葱 だいこん ★みかん	20	ガーリックトースト  放用牛乳  グリラットゥ・ロヒ(サーモン焼き)  ジャーマンポテト シェニ・ケイット(きのこスープ) 果物(オレンジ1/6)	★サケ おから ★ペーコン	飲用牛乳 ★牛乳・調理用	胚芽パン じゃがいも 米粉	マーガリン サラダ油 (米)	にんじん パセリ こまつな	にんにく 玉葱 マッシュルーム はくさい ★オレンジ