

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	
4 火	菊花ごはん	鶏ひき肉(岩手) 油揚げ(おが)	★マス (北海道・三陸)	★豚こま(茨城)	★納ごし豆腐(宮城)	★たまご(国産)	
	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 菊花みかん						
5 水	たまご入り五目炒飯	★豚ひき肉 凍り豆腐 (7月か・おが)	★たまご 白みそ 生揚げ	★豚こま(三陸)			
	飲用牛乳						
	ししゃものびり辛ソース						
	大豆もやしの中華え						
	青梗菜とえのきのスープ						
6 木	チリピーンズチーズドッグ	★豚ひき肉 大豆(国産)	★ベーコン	★鶏こま レンズまめ あさり 豆乳	★まぐろ缶詰		
	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						
	バナナ (1/2)						
7 金	ごはん	大豆(国産)	赤みそ	★豚せん切り	★さつま揚げ	鶏こま 納ごし豆腐	
	鉄火みそ						
	飲用牛乳						
	わかさぎのから揚げ さつま芋の五目きんぴら						
	豆腐すいとん汁 柿 (1/4)						
10 月	ごはん	大豆(国産)	★豚ひき肉	おから	鶏こま 油揚げ	木綿豆腐 白みそ 赤みそ	
	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						
11 火	ごはん	★粉かつお	★サバ	赤みそ	おから	木綿豆腐	★たまご 冷凍わかめ
	のりふりかけ						
	飲用牛乳						
	鯖のみそ煮 小松菜と白菜のおからあえ						
	わかめのかきたま汁 みかん (1/2)						

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		
12 水	家常豆腐丼	★豚こま 生揚げ 赤みそ 鶏こま ★たまご 豆乳	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも はちみつ	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな	しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 はくさい ねぎ だいこん えのきたけ	
	飲用牛乳							
	たまごの中華スープ							
	さつま芋のごま団子							
14 金	鶏ときのこのピラフ	鶏こま イカ ★たまご ★ボンレスハム ★豚こま レンズまめ(乾)	飲用牛乳	精白米 粒麦 小麦粉 でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) マーガリン 揚げ油(大豆) 白ごま	パセリ にんじん ブロッコリー こまつな	ホールコン(冷) 玉葱 生しいたけ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ	
	飲用牛乳							
	いかのかりかり揚げ							
	カレーごまポテトサラダ							
	キャベツとレンズ豆のスープ							
	17 月	五穀ごはん	冷凍茎わかめ 若鶏モモ ★豚こま 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	精白米 五穀 三温糖 乾パン粉 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 もやし キャベツ だいこん 玉葱 えのきたけ ★りんご
		茎わかめの佃煮						
		飲用牛乳						
とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め								
	玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 りんご(1/6)							
	18 火	野菜あんかけ焼きそば	★豚こま ★うずら卵 ★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 でん粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油 白ごま 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 ねぎ キャベツ きゅうり ホールコン(冷) ★バナナ
		飲用牛乳						
		レバーの中華揚						
海藻サラダ								
	果物(バナナ1/2)							
	19 水	麦入りご飯	おかか 木綿豆腐 鶏ひき肉 ★たまご 油揚げ ★豚こま 白みそ	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 板こんにゃく さつまいも	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
		おかかふりかけ						
		飲用牛乳						
凝製豆腐								
	あいまぜ めった汁							
	20 木	ガーリックトースト	★サケ おから ★ベーコン	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
		飲用牛乳						
		グリラットウ・ロヒ(サモ焼き)						
ジャーマンポテト								
	シエニ・ケイト(きのこスープ) 果物(オレンジ1/6)							