

令和7年12月1日～16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	
1月	五目炒飯	★たまご(国産) ★なると卵無 (7月分・9月)	飲用牛乳 ★スライスチーズ (オーストラリア) ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(山形) 玄米(国産) 春巻きの皮 緑豆はるさめ (9月)	サラダ油(米) ごま油 ★ラード 揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) しそ葉(愛知)	ねぎ(千葉) たけのこ(国産) 干し椎茸(茨城・鳥根・北海道) キャベツ(愛知) きゅうり(宮崎) もやし(栃木) ★オレンジ(7月分)
	飲用牛乳 鮭の春巻き揚げ 搾三絲パ`ンソース 果物(オレンジ1/6)						
2火	麦入りご飯	おかか (鹿児島・静岡) ★豚ひき肉 (茨城) 大豆(北海道) 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) 油揚げ(おかつ)	塩昆布(北海道) 飲用牛乳 ひじき(韓国) ★しらす干し(兵庫・愛媛・広島・愛知)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 さといも(埼玉) じゃがいも(北海道)	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白すりごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	玉葱(北海道) キャベツ(愛知) 大豆もやし(栃木) ホールコン(北海道) はくさい(茨城) えのきたけ(長野)
	飲用牛乳 里芋大豆コロッケ ごま酢和え みずなの汁						
3水	麦入りご飯	焼き豆腐(宮城) ★豚切り身(茨城) 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ (三陸)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 さとう じゃがいも (長崎)	白ごま サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) トウモロコシ(山梨)	ねぎ(千葉) 切干しだいこん(宮崎) キャベツ(愛知) もやし(栃木) ごぼう(青森) だいこん(神奈川) ぶなしめじ(長野) ★みかん(和歌山)
	飲用牛乳 豆腐の肉巻き 切り干し大根のあえもの しめじの味噌汁 果物(みかん)						
4木	ツナピーズドック	白いんげん豆 (北海道) ★まぐろ缶詰 (中西部太平洋) 豆乳 ★豚こま レンズまめ (7月分) ★フランクフルト	★ビザチーズ 飲用牛乳	コッペパン さつまいも さとう	サラダ油(米) ★マヨネーズ(卵無) 揚げ油(大豆) アーモンド・16割	パセリ にんじん フロッコリー	玉葱 ホールコン(冷) だいこん はくさい ぶなしめじ ★りんご
	飲用牛乳 白菜と大根のスープ煮 さつま芋のアーモンド揚げ りんご(1/6)						
5金	親子丼	鶏肉モモ ★たまご 油揚げ ★姫ちくわ 白みそ	飲用牛乳 あおのり(愛知)	精白米 粒麦 つきこんにやく 三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油(米)	にんじん 根切みつば こまつな	干し椎茸 玉葱 だいこん もやし
	飲用牛乳 こふきいも 竹輪ともやしのみそ汁						
8月	おかかご飯	おかか ★たらすり身 木綿豆腐 冷凍茎わかめ 大豆(国産) 鶏こま 白みそ 油揚げ	飲用牛乳 あおのり	精白米 玄米 三温糖 でん粉 じゃがいも 板こんにやく	揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん こまつな みずな	ごぼう えだまめ ねぎ しょうが(甘酢漬) キャベツ きゅうり だいこん
	飲用牛乳 手作りさつま揚げ 茎わかめの酢醤油和え 呉汁						

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	
9火	★チキンカレーライス	鶏こま ★まぐろ缶詰	飲用牛乳	精白米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖 さとう	サラダ油(米) マーガリン	にんじん フロッコリー	しょうが にんにく 玉葱 グリーンピース キャベツ ホールコン(冷) みかん缶 パ`ン缶ビ`ネ ★黄桃缶 ★バナナ
	飲用牛乳 ツナとフロッコリーのサラダ ★フルーツポンチ						
10水	そばろごぼうごはん	★豚ひき肉 ★サバ おかか 油揚げ 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ	飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま	こまつな にんじん	ごぼう しょうが もやし キャベツ ほんしめじ だいこん ねぎ ★みかん
	飲用牛乳 鯖のごま焼き 小松菜としらすの和え物 じゃが芋とわかめのみそ汁 みかん(1/2)						
11木	スクランブルエッグトースト	★たまご ★ボンレスハム ★ベーコン 鶏こま あさり レンズまめ	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム(乳)	胚芽食パン さとう じゃがいも 小麦粉	マーガリン サラダ油(米)	にんじん こまつな パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ ホールコン(冷) セロリー はくさい ぶなしめじ ★バナナ
	飲用牛乳 コールスロー クラムチャウダー 果物(バナナ1/2)						
12金	豆腐の中華丼	★豚こま ★むきえび あさり 木綿豆腐 ★ボンレスハム 鶏こま	飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも 緑豆はるさめ	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	たけのこ 干し椎茸 はくさい ねぎ 切干しだいこん もやし キャベツ 玉葱 えのきたけ ★みかん
	飲用牛乳 切干大根とハムの中華和え 春雨スープ みかん(1/2)						
15月	ごはん	★豚ひき肉 ★たまご ★まぐろ缶詰 おかか 生揚げ 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ	飲用牛乳 きざみのり	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま	にんじん 葉ねぎ こまつな	干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし はくさい えのきたけ ★りんご
	飲用牛乳 厚焼きたまご 小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁 りんご(1/6)						
16火	豚と野菜のきんぴらサンド	★豚こま 凍り豆腐 ★ベーコン 鶏こま レンズまめ(乾)	飲用牛乳	セサミパン 三温糖 でん粉 さとう シェルマカロニ じゃがいも	サラダ油(米) アーモンド・スライ ス	にんじん こまつな トマト缶詰	ごぼう キャベツ ホールコン(冷) 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム ★オレンジ
	飲用牛乳 アーモンドマカロニサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ1/6)						