

令和7年12月1日～16日 《献立表と主な材料》

サラダ油は＊、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	
1 月	五目炒飯 飲用牛乳 鰯の春巻き揚げ 拌三絲パンサス- 果物(オレンジ1/6)	★たまご(国産) ★なると銀無(7月か・タリ) 凍り豆腐(アリカ) ★サケ(国産)	飲用牛乳 ★スライスチーズ(オーストリア) ★ちりめんじゅう(国産)	精白米(山形) 玄米(国産) 春巻きの皮 緑豆はるさめ(タリ) 三温糖	サラダ油(米) こま油 ★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・島根・北海道) キャベツ(愛知) きゅうり(宮崎) もやし(栃木) ★オレンジ(アメリカ)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも(北海道) 小麦粉 三温糖 さとう	にんじん(青森) ブロッコリー(長崎)	しょうが(高知) にんにく(青森) 玉葱(北海道) グリンピース(ニュージーランド) キャベツ(愛知) ホールコーン(北海道) みかん缶(国産) ハイ苗(沖縄) ★黄桃缶(山形) ★バナナ(南米)
	麦入りご飯 塩昆布とかかのふりかけ 飲用牛乳 里芋大豆コロッケ ごま酢和え みずなの汁	おかか(鹿児島・静岡) ★豚ひき肉(茨城) (茨城) 大豆(北海道) 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) 油揚げ(カガ)	塩昆布(北海道) 飲用牛乳 ひじき(韓国) ひじらす干し(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) 小麦粉 生パン粉(アリカ・カタ) 乾パン粉 さとう	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) ホールコーン(北海道) はくさい(茨城) えのきたけ(長野)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも(長崎) 冷凍わかめ(三陸)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	ごぼう(青森) しょうが(高知) もやし(栃木) キャベツ(愛知) ほんしめじ(長野) だいこん(神奈川) ねぎ(千葉) ★みかん(和歌山)
	麦入りご飯 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)	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) 切干したいこん(宮崎) キャベツ(愛知) もやし(栃木) こぼう(青森) だいこん(神奈川) ぶなしめじ(長野) ★みかん(和歌山)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも(長崎) 冷凍わかめ(三陸)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	にんにく(青森) 玉葱(北海道) キャベツ(愛知) ホールコーン(北海道) セロリー(静岡) はくさい(茨城) ぶなしめじ(長野) ★バナナ(南米)
	ソナビーンズドック 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)	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(茨城) レンズまめ(アリカ) ★フランクフルト	★ビザチーズ(ダムカ) 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(アメリカ)	パセリ(茨城) にんじん(千葉) プロッコリー(長崎)	玉葱(北海道) ホールコーン(北海道) だいこん(神奈川) はくさい(茨城) ぶなしめじ(長野) ★りんご(青森)	豚芽パン さとう じゃがいも(長崎) 小麥粉	マーガリン サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)
4 木	親子丼 飲用牛乳 こふきいも 竹輪ともやしのみそ汁	鶏肉モモ(岩手) ★たまご(国産) 油揚げ(カガ) ★姫ちくわ(アリカ) 白みそ	飲用牛乳 あおのり(愛知)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) つきこんにやく(群馬) 三温糖 でん粉 じゃがいも(長崎)	サラダ油(米)	にんじん(千葉) 根切みつけ(千葉) こまつな(江戸川)	干し椎茸(茨城・島根・北海道) 玉葱(北海道) だいこん(神奈川) もやし(栃木)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも(長崎) 緑豆はるさめ(タリ)	にんじん(千葉) チングンツァイ(静岡) あさり(国内加工) 木綿豆腐(宮城) ★ボンレスハム 鶏こま(茨城)	たけのこ(熊本・福岡) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) はくさい(茨城) ねぎ(千葉) 切干だいこん(宮崎) もやし(栃木) キャベツ(愛知) 玉葱(北海道) えのき(長野) ★みかん(和歌山)
	おかかご飯 飲用牛乳 手作りさつま揚げ 茎わかめの酢醤油和え 吳汁	おかか ★たらすり身(7月か・タリ) 木綿豆腐(北海道) 冷凍茎わかめ(三陸) 大豆(国産) 鶏こま(茨城) 白みそ 油揚げ(カガ)	飲用牛乳 あおのり	精白米(山形) 玄米(国産) 三温糖 でん粉 じゃがいも(長崎) 板こんにゃく(群馬)	揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	ごぼう(青森) えだまめ(北海道) わぎ(千葉) しょうが甘酢漬(国産) キャベツ(きゅうり(宮崎) だいこん(神奈川)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも(長崎) 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ(三陸)	にんじん(千葉) 白ごま	干し椎茸(茨城・島根・北海道) 玉葱(北海道) キャベツ(愛知) もやし(栃木) はくさい(茨城) えのき(長野) ★りんご(青森)
	豚と野菜のきんぴらサンド 飲用牛乳 アーモンドマカラニサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ1/6)	豚と野菜のきんぴらサンド 飲用牛乳 アーモンドマカラニサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ1/6)	★豚こま(茨城) 凍り豆腐(アリカ) ★ベーコン 鶏こま(茨城) レンズまめ(アリカ)	セサミパン 三温糖 でん粉 さとう シェルマカラニ じゃがいも(長崎)	サラダ油(米) トマト缶詰(アリカ)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	ごぼう(青森) キャベツ(愛知) ホールコーン(北海道) 玉葱(北海道) にんにく(青森) セロリー(静岡) マッシュルーム(山形) ★オレンジ(カリフォルニア)	セサミパン アーモンド・スライス(アリカ)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	
	おかかご飯 飲用牛乳 手作りさつま揚げ 茎わかめの酢醤油和え 吳汁	おかか ★たらすり身(7月か・タリ) 木綿豆腐(北海道) 冷凍茎わかめ(三陸) 大豆(国産) 鶏こま(茨城) 白みそ 油揚げ(カガ)	飲用牛乳 あおのり	精白米(山形) 玄米(国産) 三温糖 でん粉 じゃがいも(長崎) 板こんにゃく(群馬)	揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	ごぼう(青森) わぎ(千葉) しょうが甘酢漬(国産) キャベツ(きゅうり(宮崎) だいこん(神奈川)	セサミパン アーモンド・スライス(アリカ)	にんじん(千葉) 白ごま	

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			
17 水	ひじきごはん 飲用牛乳 ほっけの塩焼き せり蒸し きりたんぽ汁	油揚げ(かが) ★ほっけ(アリカ) 冷凍茎わかめ (三陸) おかか (鹿児島・静岡) 鶏肉モモ(茨城) 凍り豆腐 (アリカ・カナダ')	ひじき(韓国) 飲用牛乳	精白米(山形) 玄米(国産) さとう しらたき(群馬) きりたんぽ (秋田)	サラダ油(米) 	にんじん(千葉) せり(宮城) こまつな(江戸川)	ごぼう(青森) キヤベツ(愛知) もやし(栃木) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) ねぎ(千葉)
18 木	もやし味噌ラーメン 飲用牛乳 鶏シュウマイ パンパンジー 果物(オレンジ1/6)	★豚ひき肉 (茨城) 大豆(北海道) 赤みそ 冷凍茎わかめ (三陸) 木綿豆腐 (北海道) 若鶏肉胸(茨城)	飲用牛乳	蒸し中華めん でん粉 しゅうまいの皮 もち米(千葉) さとう	サラダ油(米) こま油 こま(ねり) 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(青森) 玉葱(北海道) もやし(栃木) ねぎ(千葉) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) ホールコン(北海道) キヤベツ(愛知) きゅうり(宮崎) ★オレンジ(アリカ)
19 金	麦入りご飯 飲用牛乳 しあわせのりゴマ揚げ 大根の和え物 すき焼き煮 みかん1/2	冷凍茎わかめ (三陸) ★豚こま(茨城) 焼き豆腐(宮城)	飲用牛乳 ★しあわせのり(愛知) あおのり(愛知)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 小麦粉 三温糖 板こんにゃく (群馬) じゃがいも (長崎)	白ごま 黒ごま 揚げ油(大豆) こま油 サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	だいこん(神奈川) はくさい(茨城) ねぎ(千葉) ★みかん(和歌山)
22 月	ごはん/白菜の浅漬け 飲用牛乳 鰯のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁	★さわら(韓国) 白みそ 大豆(北海道) 鶏こま(茨城) 油揚げ(かが) 木綿豆腐(宮城)	塩昆布(北海道) 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 さといも(埼玉)	揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米)	にんじん(千葉) 西洋かぼちゃ (パキラ) こまつな(江戸川)	はくさい(茨城) しょうが(高知) ゆず果汁(高知) ★ゆず皮(高知) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) ごぼう(青森) だいこん(神川) ねぎ(千葉)
23 火	麦入りご飯 飲用牛乳 厚揚げの中華あんかけ わかめサラダ ワンタンスープ 果物(バナナ1/3)	生揚げ(宮城) ★豚せん切り (茨城) 冷凍わかめ(三陸) 鶏こま(茨城) イカ(アヒル)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 じゃがいも(長崎) ワンタンの皮	サラダ油(米) こま油 白すりごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) にら(栃木)	しょうが(高知) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) 玉葱(北海道) たけのこ(九州) もやし(栃木) えのきたけ(長野) キヤベツ(愛知) ★バナナ(南米)
24 水	ケジャリー(カレーピラフ) 飲用牛乳 レバーのマリアソース スコッチプロス レーズンとアーモンドのケーキ	★まだら(北海道) ★豚レバー(茨城) ★ペーコン レンズまめ(アリカ) ★たまご(国産)	飲用牛乳 ★牛乳・調理用	精白米(山形) 玄米(国産) でん粉 三温糖 押麦(福井・富山・佐賀・石川) 小麦粉 さとう	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ★バター(北海道) アーモンド粒(アリカ) アーモンド・スライス (アリカ)	ピーマン(茨城) 赤パプリカ(韓国) にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	にんにく(高知) セロリー(静岡) 玉葱(北海道) 黄パプリカ(韓国) しょうが(高知) ホールコン(タイ) キヤベツ(愛知) 干しうど(アリカ)