

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  飲用牛乳  鮭の春巻き揚げ  搾三絲ﾊﾞﾝｻｰ 果物(オレンジ1/6)	★たまご(国産) ★なると卵無 (ﾌﾘﾀﾞ・ﾀｲ) 凍り豆腐(ﾌﾘﾀﾞ) ★サケ(国産)	★スライスチーズ (ﾌﾞﾗｽﾄﾗｲﾌ) ★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 (ﾀｲ) 三温糖	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・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(ﾌﾘﾀﾞ)
2火	麦入りご飯  塩昆布とおかかのふりかけ  飲用牛乳  里芋大豆コロッケ  ごま酢和え みずなの汁	おおか (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(ｶｷｸﾞ)	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) 小麦粉 生ﾊﾝﾎﾟ (ﾌﾘﾀﾞ・ｶｷｸﾞ) 乾ﾊﾝﾎﾟ 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)
3水	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(神奈川県) ぶなしめじ(長野) ★みかん(和歌山)
4木	ツナピーンズドック  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 (ﾌﾘﾀﾞ) ★フランクフルト	★ピザチーズ (ｲﾝﾃｰﾅ) 飲用牛乳	コッペパン さつまいも (千葉) 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 (ﾌﾘﾀﾞ)	パセリ(茨城) にんじん(千葉) ブロccoli (長崎)	玉葱(北海道) ホールｺｰﾝ(北海道) だいこん(神奈川県) はくさい(茨城) ぶなしめじ(長野) ★りんご(青森)
5金	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(ｶｷｸﾞ) ★姫ちくわ (ﾌﾘﾀﾞ) 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) つきごんにやく (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) 根切みつば(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(神奈川県) もやし(栃木)
8月	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 呉汁	おおか ★たらすり身 (ﾌﾗｽ・ﾀｲ) 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(ｶｷｸﾞ)	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) 板こんにやく (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) ねぎ(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(神奈川県)

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  飲用牛乳  ツナとブロccoliのサラダ  ☆フルーツポンチ	鶏こま(茨城) ★まぐろ缶詰 (中西部太平洋)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) じゃがいも (北海道) 小麦粉 三温糖 さとう	サラダ油(米) マーガリン	にんじん(青森) ブロccoli (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) ﾊｲﾝｵｲ(沖縄) ★黄桃缶(山形) ★バナナ(南米)
10水	そばろごぼうごはん  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)	★豚ひき肉(茨城) ★サバ(ﾌﾘﾀﾞ) おおか 油揚げ(ｶｷｸﾞ) 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ (三陸)	飲用牛乳 ★しらす干し (国産)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも (長崎)	サラダ油(米) 白ごま	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(神奈川県) ねぎ(千葉) ★みかん(和歌山)
11木	スクランブルエッグトースト  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)	★たまご(国産) ★ボンレスハム ★ベーコン 鶏こま(茨城) あさり レンズ豆(ﾌﾘﾀﾞ)	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 (長崎) 小麦粉	マーガリン サラダ油(米)	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)
12金	豆腐の中華丼  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)	★豚こま(茨城) ★むきえび(ﾀｲ) あさり (国内加工) 木綿豆腐(宮城) ★ボンレスハム 鶏こま(茨城)	飲用牛乳	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) 緑豆はるさめ (ﾀｲ)	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん(千葉) チンゲンツァイ (静岡) こまつな(江戸川)	たけのこ(熊本・福岡) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) はくさい(千葉) ねぎ(千葉) 切干しだいこん(宮崎) もやし(栃木) キャベツ(愛知) 玉葱(北海道) えのきたけ(長野) ★みかん(和歌山)
15月	ごはん  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)	★豚ひき肉(茨城) ★たまご(国産) ★まぐろ缶詰 おおか (鹿児島・静岡) 生揚げ(宮城) 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ (三陸)	飲用牛乳 きざみのり (佐賀)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも (長崎)	サラダ油(米) 白ごま	にんじん(千葉) 菜ねぎ(静岡) こまつな(江戸川)	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) えのきたけ(長野) ★りんご(青森)
16火	豚と野菜のきんぴらサンド  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)	★豚こま(茨城) 凍り豆腐 (ﾌﾘﾀﾞ・ｶｷｸﾞ) ★ベーコン 鶏こま(茨城) レンズまめ(ﾌﾘﾀﾞ)	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 (長崎)	サラダ油(米) アーモンド・スライス(ﾌﾘﾀﾞ)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) トマト缶詰(ｲﾀﾘｱ)	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(ﾌﾘﾀﾞ)

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	油揚げ(わか)★ほっけ(ア)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)・(わか)	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)きりたんぼ(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)キャベツ(愛知)もやし(栃木)干し椎茸(茨城・島根・北海道)ねぎ(千葉)
	飲用牛乳						
	ほっけの塩焼き						
	せり蒸し						
	きりたんぼ汁						
18 木	もやし味噌ラーメン	★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)ごま油ごま(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)キャベツ(愛知)きゅうり(宮崎)★オレンジ(ア)
	飲用牛乳						
	鶏シュウマイ						
	パンバンジー						
	果物(オレンジ1/6)						
19 金	麦入りご飯	冷凍茎わかめ(三陸)★豚こま(茨城)焼き豆腐(宮城)	飲用牛乳★ししゃも(ノ)あおりの(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)ごま油サラダ油(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)
	飲用牛乳						
	ししゃものりゴマ揚げ						
	大根の和え物						
	すき焼き煮みかん1/2						
22 月	ごはん/白菜の浅漬け	★さわら(韓国)白みそ大豆(北海道)鶏こま(茨城)油揚げ(わか)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(ア)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)
	飲用牛乳						
	鯖のゆずみそ焼き						
	かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮						
	けんちん汁						
23 火	麦入りご飯	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(ベ)・(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)ごま油白すりごま	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)キャベツ(愛知)★バナナ(南米)
	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)						
24 水	ケジャリー(カレーピラフ)	★まだら(北海道)★豚レバー(茨城)★ベーコンレンズまめ(ア)★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)アーモンド・スライス(ア)	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(ア)キャベツ(愛知)干しぶどう(ア)
	飲用牛乳						
	レバーのマリアナソース						
	スコッチブロス						
	レーズンとアーモンドのケーキ						