

令和7年1月9日～23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	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 金	チキンのドライカレー 飲用牛乳 ボテトのハニーサラダ マカロニ入りクリームスープ	大豆(国産) 鶏モモ肉(千葉) ★ベーコン あさり(中国)	★ヨーグルト(無糖) 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	精白米(山形) 玄米(国産) 小麦粉 じゃがいも (鹿児島) はちみつ シェルマカロニ	サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	にんにく(青森) しょうが(高知) 玉葱(北海道) キャベツ(愛知) ぶなしめじ(長野) はくさい(茨城)	飲用牛乳	精白米 五穀 つきこんにゃく三温 糖 じゃがいも 冷凍わかめ
13 火	小松菜ごはん 飲用牛乳 ほっけの塩焼き こんにゃくと野菜の炒め物 白玉しるこ	★ほっけ ★豚せん切り 冷凍茎わかめ 小豆	★ちりめんじゃこ 飲用牛乳	精白米 玄米 つきこんにゃく 三温 じゃがいも 白玉粉	サラダ油(米) 白ごま(いり)	にんじん こまつな	切干しだいこん ねぎ かぶ ごぼう れんこん	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 さといも
14 水	鮭とたまごのチャーハン 飲用牛乳 レバーのごま中華揚げ ワンタン入り中華スープ みかん入り牛乳寒天	★たまご ★ぎんざけ ★豚レバー 鶏こま 豆乳	飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米 粒麦 でん粉 三温 ワンタンの皮 さとう	サラダ油(米) ★ラード ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま	にら にんじん こまつな	しょうが 玉葱 ねぎ ににく たけのこ だいこん もやし はくさい ★みかん缶	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 さといも
15 木	麦入りご飯 飲用牛乳 豆腐のまさご揚げ わかめの酢しょうゆ和え 豚と大根のみそ汁	木綿豆腐 あさり ★むきエビ 鶏ひき肉 ★たまご 冷凍わかめ ★豚こま 赤みそ	飲用牛乳 ひじき ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 でん粉 三温 じゃがいも 板こんにゃく	白ごま(いり) 揚げ油(大豆) ごま油 サラダ油(米)	にんじん みずな	玉葱 えだまめ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	飲用牛乳	精白米 粒麦 小麦粉 じゃがいも 三温糖 さとう
16 金	こまつなトースト 飲用牛乳 マルムラードサラダ(マーレードサラダ) ストカフィ(タラのトマト煮) 果物(バナナ1/2)	★かつお缶詰 凍り豆腐 ★ベーコン あさり ★まだら	飲用牛乳	胚芽食パン さとう じゃがいも	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) アーモンド	こまつな にんじん トマト缶詰	玉葱 キャベツ もやし ホールコーン(冷) マーマレード(低糖度) ににく セロリー ぶなしめじ ★バナナ	飲用牛乳	精白米 粒麦 小麦粉 でん粉 三温糖 揚げ油(大豆) サラダ油(米) マヨネーズ(卵無) 白すりごま
19 月	五穀ごはん ぶりのつけ焼き 豚肉とれんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ぽんかん(1/2)								にんじん こまつな
20 火	もぶり 厚焼きたまご もやしのお浸し 大平								にんじん さやいんげん こまつな
21 水	えびとあさりのクリームライス ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ								ごぼう 干し椎茸 れんこん ねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん
22 木	麦入りご飯 飲用牛乳 揚げ豆腐のひき肉あん ごぼうとハムのマヨ和え みぞれ汁 果物(みかん1/2)								玉葱 マッシュルーム キャベツ だいこん レモングリーン ★みかん缶 ★ハイ缶ピーチ ★黄桃缶 ★りんご
23 金	鶏の竜田揚げサンド ポテトのににく炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタ入りたまごスープ								にんじん こまつな
									しょうが キャベツ ににく もやし だいこん ホールコーン(冷) セロリー 玉葱 えのきだけ