

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	
9 金	チキンのドライカレー	大豆(国産) 鶏もも肉(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 シエルマカロニ	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						
	ポテトのハニーサラダ						
	マカロニ入りクリームスープ						
13 火	小松菜ごはん	★ほっけ ★豚細せん切り 冷凍茎わかめ 小豆	★ちりめんじゃこ 飲用牛乳	精白米 玄米 つきこんにやく 三温糖 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						
	ほっけの塩焼き						
	こんにやくと野菜の炒め物						
白玉しるこ							
14 水	鮭とたまごのチャーハン	★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 三温糖 ワントンの皮 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 にんにく たけのこ だいこん もやし はくさい ★みかん缶
	飲用牛乳						
	レバーのごま中華揚げ						
	ワントン入り中華スープ						
みかん入り牛乳寒天							
15 木	麦入りご飯	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 三温糖 じゃがいも 板こんにやく	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						
	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							
16 金	こまつなトースト	★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) にんにく セロリー ぶなしめじ ★バナナ
	飲用牛乳						
	マルムラードサラダ(マ・マルド'97)						
	ストカフィ(タラのトマト煮)						
果物(バナナ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	
19 月	五穀ごはん	★ぶり ★豚せん切り ★さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ	飲用牛乳	精白米 五穀 つきこんにやく三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま ごま油	にんじん こまつな	しょうが れんこん 玉葱 はくさい ねぎ ★ほんかん
	飲用牛乳						
	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							
ぼんかん(1/2)							
20 火	もぶり	油揚げ 黒大豆 木綿豆腐 鶏ひき肉 ★たまご おかか 鶏もも 生揚げ	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 さといも	サラダ油(米)	にんじん さやいんげん こまつな	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
	飲用牛乳						
	厚焼きたまご						
	もやしのお浸し						
大平							
21 水	えびとあさりのクリームライス	豆乳 鶏こま ★むきエビ あさり 白いんげん豆 ★ボンレスハム ひよこめ	★牛乳・調理用 ★粉チーズ ★生クリーム(乳) 飲用牛乳 粉寒天	精白米 粒麦 小麦粉 じゃがいも 三温糖 さとう	サラダ油(米)	にんじん パセリ ブロッコリー 赤パプリカ	玉葱 マッシュルーム キャベツ だいこん レモン果汁 ★みかん缶 ★パイン缶ビーク ★黄桃缶 ★りんご
	飲用牛乳						
	ひよこ豆のサラダ						
	フルーツポンチ						
22 木	麦入りご飯	木綿豆腐 鶏ひき肉 ★ボンレスハム ★豚こま	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	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 えのきたけ ごぼう きゅうり キャベツ だいこん しょうが汁 ★みかん
	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)							
23 金	鶏の竜田揚げサンド	鶏肉むね ★ベーコン 冷凍わかめ ★豚こま ★たまご	飲用牛乳	★無塩パン でん粉 じゃがいも 三温糖 シエルマカロニ	揚げ油(大豆) サラダ油(米) マヨネーズ 白すりごま 白ごま	にんじん 赤パプリカ こまつな	しょうが キャベツ にんにく もやし だいこん ホールコーン(冷) セロリー 玉葱 えのきたけ
	飲用牛乳						
	ポテトのにんにく炒め						
	わかめのごまドレッシング						
パスタ入りたまごスープ							