

令和7年1月9日～23日 《献立表と主な材料》

★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	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)	19 月	五穀ごはん 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 ほんかん(1/2)
	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 飲用牛乳	★ほっつけ(北海道) ★豚せん切り (茨城) 冷凍茎わかめ (三陸) 小豆(北海道)	★ちりめんじゃこ 飲用牛乳	精白米(山形) 玄米(国産) つきこんにやく (群馬) 三温糖 じゃがいも (鹿児島) 白玉粉(国産)	サラダ油(米) 白ごま(いり)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	切干しだいこん(宮崎) ねぎ(茨城) かぶ(千葉) こぼう(青森) キャベツ(愛知)		
	ほっつけの塩焼き こんにゃくと野菜の炒め物								
	白玉しるこ								
14 水	鮭とたまごのチャーハン 飲用牛乳	★たまご(国産) ★サケ (群) ★豚レバー(茨城) 鶏こま(岩手) 豆乳	飲用牛乳 粉末天 ★牛乳・調理用	精白米(山形) 粒麦(福井) でん粉 三温糖 ワンタンの皮 さとう	サラダ油(米) ★ラーード ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま	にら(茨城) にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) 玉葱(北海道) ねぎ(千葉) にんにく(青森) たけのこ(熊本・福岡) だいこん(神奈川) もやし(群馬) はくさい(茨城) ★みかん缶(国産)	20 火	もぶり 飲用牛乳 厚焼きたまご もやしのお浸し 大平
	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								
15 木	麦入りご飯 飲用牛乳	木綿豆腐(北海道) あさり ★むきエビ(けい) 鶏ひき肉(岩手) ★たまご(国産) 冷凍わかめ (三陸) ★豚こま(茨城) 赤みそ	飲用牛乳 ひじき(韓国) ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(山形) 粒麦(福井) でん粉 三温糖 じゃがいも(長野) 板こんにゃく (群馬)	白ごま(いり) 揚げ油(大豆) ごま油 サラダ油(米)	玉葱(北海道) みずな(茨城)	えだまめ(北海道) キャベツ(愛知) きゅうり(千葉) だいこん(神奈川) ねぎ(千葉)	21 水	えびとあさりのクリームライス 飲用牛乳 ひよこ豆のけだ フルーツポンチ
	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 飲用牛乳	★かつお缶詰 (日本近海) 凍り豆腐 ★ベーコン あさり(中国) ★まだら(北海道)	飲用牛乳	胚芽食パン さとう じゃがいも(長崎)	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) アーモンド(アリカ)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉) トマト缶詰(アリカ)	玉葱(北海道) キャベツ(愛知) ねぎ(群馬) ホールコン(北海道) マーマレード(低糖度) にんにく(青森) セリ(群馬) ぶなしめじ(長野) ★バナナ(南米)	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)
	マルムラードサラダ(マーマレードサラダ) ストカフィ(タラのトマト煮)								
	果物(バナナ1/2)								
23 金								23 金	鶏の竜田揚げサンド 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 サラダ パスタ入りたまごスープ