

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	大豆(国産)	★ヨーグルト(無糖)	精白米(山形)	サラダ油(米)	にんじん(千葉)	にんにく(青森)	19 月	五穀ごはん	★ぶり(北海道)	飲用牛乳	精白米(山形)	サラダ油(米)	にんじん(千葉)	しょうが(高知)
	飲用牛乳	鶏もも肉(千葉)	★牛乳・調理用	玄米(国産)	揚げ油(大豆)	こまつな(江戸川)	しょうが(高知)		飲用牛乳	★豚せん切り(茨城)		精白米(山形)	白ごま	こまつな(江戸川)	れんこん(茨城)
	ポテトのハニーサラダ	★ペーコン		小麦粉			玉葱(北海道)		ぶりのつけ焼き	★さつま揚げ(ベトナム・日本)		つきごんにやく(群馬)			玉葱(北海道)
	マカロニ入りクリームスープ	あさり(中国)		じゃがいも(鹿児島)			キャベツ(愛知)		豚肉とれんこんのきんぴら	油揚げ(加ガ)		三温糖			はくさい(茨城)
				はちみつ			はくさい(茨城)		白みそ			じゃがいも(長崎)			ねぎ(千葉)
				シエルマカロニ					冷凍わかめ(三陸)						★ほんかん(愛媛)
13 火	小松菜ごはん	★ほっけ(北海道)	★ちりめんじゃこ	精白米(山形)	サラダ油(米)	にんじん(千葉)	切干しだいこん(宮崎)	20 火	もぶり	油揚げ	飲用牛乳	精白米	サラダ油(米)	にんじん	ごぼう
	飲用牛乳	★豚崎せん切り(茨城)	玄米(国産)	白ごま(いり)	こまつな(江戸川)	ねぎ(茨城)	ねぎ(茨城)		飲用牛乳	黒大豆(北海道)		玄米(国産)	白ごま	さやいんげん	(茨城・島根・北海道)
	ほっけの塩焼き	冷凍茎わかめ(三陸)	つきごんにやく(群馬)	三温糖		かぶ(千葉)	かぶ(千葉)		厚焼きたまご	鶏ひき肉		三温糖		こまつな	れんこん
	こんにやくと野菜の炒め物	小豆(北海道)	白玉粉(国産)	じゃがいも(鹿児島)		ごぼう(青森)	ごぼう(青森)		もやしのお浸し	★たまご		さといも			ねぎ
	白玉しるこ						キャベツ(愛知)	大平	おかか(鹿児島・静岡)					しょうが	だいこん
									鶏もも					キャベツ	もやし
									生揚げ					だいこん	
14 水	鮭とたまごのチャーハン	★たまご(国産)	飲用牛乳	精白米(山形)	サラダ油(米)	にら(茨城)	しょうが(高知)	21 水	えびとあさりのクリームライス	豆乳	★牛乳・調理用	精白米	サラダ油(米)	にんじん	玉葱
	飲用牛乳	★サケ(D77)	粉寒天	粒麦(福井)	★ラード	にんじん(千葉)	玉葱(北海道)		飲用牛乳	鶏こま	★粉チーズ	粒麦	パセリ	パセリ	マッシュルーム
	レバーのごま中華揚げ	★豚レバー(茨城)	★牛乳・調理用	でん粉	ごま油	こまつな(江戸川)	ねぎ(千葉)		ひよこ豆の炒め	★むきエビ	★生クリーム(乳)	小麦粉	ブロッコリー	赤パプリカ	キャベツ
	ワントン入り中華スープ	鶏こま(岩手)		三温糖	揚げ油(大豆)		にんにく(青森)		フルーツポンチ	あさり	飲用牛乳	じゃがいも			だいこん
	みかん入り牛乳寒天	豆乳		ワントンの皮	白ごま	こまつな(江戸川)	たけのこ(熊本・福岡)		白いんげん豆(北海道)	粉寒天	三温糖			レモン果汁	★みかん缶(和歌山)
				さとう			だいこん(神奈川)		★ボンレスハム					★パイン缶(沖縄)	★黄桃缶(山形)
							はくさい(茨城)		ひよこめ(7月カ)					★りんご	
							★みかん缶(国産)								
15 木	麦入りご飯	木綿豆腐(北海道)	飲用牛乳	精白米(山形)	白ごま(いり)	にんじん(千葉)	玉葱(北海道)	22 木	麦入りご飯	木綿豆腐	飲用牛乳	精白米	揚げ油(大豆)	にんじん	しょうが
	飲用牛乳	あさり	ひじき(韓国)	粒麦(福井)	★ラード	みずな(茨城)	えだだめ(北海道)		飲用牛乳	鶏ひき肉		粒麦	サラダ油(米)	こまつな	干し椎茸
	豆腐のまさご揚げ	★むきエビ(伊)	★ちりめんじゃこ(国産)	でん粉	ごま油		キャベツ(愛知)		揚げ豆腐のひき肉あん	★ボンレスハム		小麦粉	マヨネーズ(卵無)		えのきたけ
	わかめの酢しょうゆ和え	鶏ひき肉(岩手)		三温糖	サラダ油(米)		きゅうり(千葉)		ごぼうとハムのマヨ和え	★豚こま		でん粉	白すりごま		ごぼう
	豚と大根のみそ汁	★たまご(国産)		じゃがいも(長崎)			だいこん(神奈川)	みぞれ汁			三温糖			きゅうり	しょうが汁
		冷凍わかめ(三陸)		板こんにやく(群馬)			ねぎ(千葉)	果物(みかん1/2)						だいこん	★みかん
		★豚こま(茨城)													
		赤みそ													
16 金	こまつなトースト	★かつお缶詰(日本近海)	飲用牛乳	胚芽食パン	マヨネーズ(卵無)	こまつな(江戸川)	玉葱(北海道)	23 金	鶏の竜田揚げサンド	鶏肉むね	飲用牛乳	★無塩パン	揚げ油(大豆)	にんじん	しょうが
	飲用牛乳	凍り豆腐	さとう	マヨネーズ(卵無)	にんじん(千葉)	トマト缶詰(7月カ)	キャベツ(愛知)		飲用牛乳	★ペーコン		でん粉	サラダ油(米)	赤パプリカ	にんにく
	マルムラードサラダ(マールード炒め)	★ペーコン	じゃがいも(長崎)	アーモンド(7月カ)			もやし(栃木)		ポテトのにんにく炒め	冷凍わかめ		じゃがいも	★バター	こまつな	もやし
	スタコフィ(タラのトマト煮)	あさり(中国)					ホールコーン(北海道)		わかめのごまドレッシング炒め	★豚こま		三温糖	白すりごま		だいこん
	果物(バナナ1/2)	★まだら(北海道)					セロリー	パスタ入りたまごスープ	★たまご		シエルマカロニ	白ごま		ホールコーン(冷)	玉葱
							★バナナ(南米)							えのきたけ	