

《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	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	19 月	五穀ごはん	★ぶり(北海道) ★豚せん切り (茨城) ★さつま揚げ (ベトナム・日本) 油揚げ(お好み) 木綿豆腐(宮城) 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ(三陸)	精白米(山形) 五穀(静岡) つきごんにやく (群馬) 三温糖 じゃがいも(長崎)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) れんこん(茨城) 玉葱(北海道) はくさい(茨城) ねぎ(千葉) ★ぼんかん(愛媛)
	飲用牛乳					飲用牛乳				
	ポテトのハニーサラダ					ぶりのつけ焼き				
	マカロニ入りクリームスープ					豚肉とれんこんのきんぴら				
13 火	小松菜ごはん	★ほっけ(北海道) ★豚細せん切り (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) つきごんにやく (群馬) 三温糖 じゃがいも (鹿児島) 白玉粉(国産)	20 火	もふり	油揚げ(お好み) 黒大豆(北海道) 木綿豆腐(宮城) 鶏ひき肉(岩手) ★たまご(国産) おかか (鹿児島・静岡) 鶏もも(青森) 生揚げ(宮城)	精白米(山形) 玄米(国産) 三温糖 さといも(埼玉)	にんじん(千葉) さやいんげん (沖縄) こまつな(江戸川)	ごぼう(青森) 干し椎茸 (茨城・鳥取・北海道) れんこん(茨城) しょうが(高知) キャベツ(愛知) もやし(栃木) だいこん(神奈川県)
	飲用牛乳					飲用牛乳				
	ほっけの塩焼き					厚焼きたまご				
	こんにやくと野菜の炒め物					もやしのお浸し				
14 水	白玉しるこ				21 水	大平				
	鮭とたまごのチャーハン	★たまご(国産) ★サケ (ドイツ) ★豚レバー(茨城) 鶏こま(岩手) 豆乳	飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米(山形) 粒麦(福井) でん粉 三温糖 ワントンの皮 さとう		えびとあさりのクリームライス	豆乳 鶏こま(岩手) ★むきエビ(タイ) あさり(中国) 白いんげん豆 (北海道) ★ボンレスハム ひよこまめ(7月か)	精白米(山形) 粒麦(福井) 小麦粉 じゃがいも (長崎) 三温糖 さとう	にんじん(千葉) パセリ(千葉) ブロッコリー (埼玉) 赤パプリカ (茨城)	玉葱(北海道) マッシュルーム(山形) キャベツ(愛知) だいこん(神奈川県) レモン果汁 ★パイン缶(和歌山) ★黄桃缶(山形) ★りんご(青森)
	飲用牛乳					飲用牛乳				
	レバーのごま中華揚げ					ひよこ豆の揚げ				
15 木	ワントン入り中華スープ				22 木	フルーツポンチ				
	みかん入り牛乳寒天					麦入りご飯	木綿豆腐(北海道) 鶏ひき肉(岩手) ★ボンレスハム ★豚こま(茨城)	精白米(山形) 粒麦(福井) 小麦粉 でん粉 三温糖	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) 干し椎茸 (茨城・鳥取・北海道) えのきたけ(長野) ごぼう(青森) きゅうり(千葉) キャベツ(愛知) だいこん(神奈川県) しょうが汁(高知) ★みかん(和歌山)
	飲用牛乳					飲用牛乳				
	豆腐のまさご揚げ					揚げ豆腐のひき肉あん				
16 金	わかめの酢しょうゆ和え				23 金	ごぼうとハムのマヨ和え				
	豚と大根のみそ汁					みぞれ汁 果物(みかん1/2)				
	こまつなトースト	★かつお節詰 (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)		鶏の竜田揚げサンド	鶏肉むね(岩手) ★ベーコン 冷凍わかめ(三陸) ★豚こま(茨城) ★たまご(国産)	★無塩パン でん粉 じゃがいも (長崎) 三温糖 シエルマカロニ (お好み)等	にんじん(千葉) 赤パプリカ(茨城) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) キャベツ(愛知) にんにく(青森) もやし(栃木) だいこん(神奈川県) ホールコーン(タイ) セロリ(群馬) 玉葱(北海道) えのきたけ(長野)
	マラムラードサラダ(マラムレードお好み)					飲用牛乳				
16 金	マラムラードサラダ(マラムレードお好み)				23 金	ポテトのにんにく炒め				
	ストカフィ(タラのトマト煮)					わかめのごまドレッシングお好み				
	果物(バナナ1/2)					パスタ入りたまごスープ				