

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	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)	★ぶり(北海道) ★豚せん切り(茨城) ★さつま揚げ(八ヶ岳・日本) 油揚げ(かが) 木綿豆腐(宮城) 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ(三陸)	飲用牛乳	精白米(山形) 五穀(静岡) つきこんにやく(群馬) 三温糖	サラダ油(米) 白ごま ごま油	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) ★ほんかん(愛媛)
	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)	★ちりめんじやこ 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)	切干したいこん(宮崎) ねぎ(茨城) かぶ(千葉) ごぼう(青森) キャベツ(愛知)	20 火	もぶり 厚焼きたまご もやしのお浸し 大平	油揚げ(かが) 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) 鶏モモ(青森) 生揚げ(宮城)	飲用牛乳	精白米(山形) 三温糖 さといも(埼玉)	サラダ油(米)	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・島根・北海道) れんこん(茨城) ねぎ(千葉) しょうが(高知) キヤベツ(愛知) もやし(柿木) だいこん(神奈川)
	ほっけの塩焼き 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(岩手) ★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 ロンタンの皮 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(柿木) はくさい(茨城) ★みかん缶(国産)	21 水	えびとあさりのクリームライス ひよこ豆のサガ' フルーツポンチ	豆乳 鶏こま(岩手) ★むきエビ(タケ) ★生クリーム(乳) 飲用牛乳 粉寒天	★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(山形) 粒麦(福井) 小麦粉 じゃがいも(長崎) 白いんげん豆(北海道) ★ボンレスハム ひよこまめ(アリカ)	サラダ油(米)	にんじん(千葉) ハゼ(千葉) プロッコリー(埼玉) だいこん(神奈川) レモン果汁 赤パプリカ(茨城)	玉葱(北海道) マッシュルーム(山形) キヤベツ(愛知) だいこん(神奈川) レモン果汁 ★みかん缶(和歌山) ★パイ缶(沖縄) ★黄桃缶(山形) ★りんご(青森)
	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(岩手) 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 ひしき(韓国) ★ちりめんじやこ(国産)	精白米(山形) 粒麦(福井) でん粉 三温糖 じゃがいも(長崎) 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)	にんじん(千葉) みずな(茨城)	玉葱(北海道) えだため(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)	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)	木綿豆腐(北海道) 鶏ひき肉(岩手) ★ボンレスハム ★豚こま(茨城)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) 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(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) えのきだけ(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) しょうが汁(高知) ★みかん(和歌山)
	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) もやし(柿木) ホールコーン(北海道) マーマレード(低糖度) にんにく(青森) セロリ(群馬) ぶなしめじ(長野) ★バナナ(南米)	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	鶏の竜田揚げサンド ★ベーコン 冷凍わかめ(三陸) ★豚こま(茨城) たまご(国産)	飲用牛乳	★無塩パン でん粉 じゃがいも(長崎) 三温糖 シェルマカロニ(かが) 等	揚げ油(大豆) サラダ油(米) 赤パプリカ(茨城) 白すりごま 白ごま	にんじん(千葉) セロリ(群馬) 玉葱(北海道) えのきだけ(江戸川)	しょうが(高知) キヤベツ(愛知) にんにく(青森) だいこん(神奈川) セロリ(群馬) 玉葱(北海道) えのきだけ(長野)
	マルムラーードサラダ(マーレットサラダ) ストカフィ(タラのトマト煮) 果物(バナナ1/2)														