

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。

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。

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) ★ペーコン 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		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(北海道) ★豚崎せん切り (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) つきごんにゃく (群馬) 三温糖 じゃがいも (鹿児島) 白玉粉(国産)		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) ごぼう(青森) キャベツ(愛知)
	飲用牛乳						
	ほっけの塩焼き						
	こんにゃくと野菜の炒め物						
14 水	鮭とたまごのチャーハン	★たまご(国産) (D77) ★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		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(栃木) はくさい(茨城) ★みかん缶(国産)
	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						
15 木	麦入りご飯	木綿豆腐(北海道) あさり ★むきエビ(伊) 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(長崎) 板こんにゃく (群馬)		にんじん(千葉) みずな(茨城)	玉葱(北海道) えだだま(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)
	飲用牛乳						
	豆腐のまさご揚げ						
	わかめの酢しょうゆ和え						
16 金	豚と大根のみそ汁						
	こまつなトースト	★かつお缶詰 (日本近海) 凍り豆腐 ★ペーコン 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)		こまつな(江戸川) にんじん(千葉) トマト缶詰(伊7)	玉葱(北海道) キャベツ(愛知) もやし(栃木) ホールコーン(北海道) にんにく(青森) セロリー(群馬) ぶなしめじ(長野) ★バナナ(南米)
	飲用牛乳						
	マラムラードサラダ(マ・ラード*97)						
21 水	麦入りご飯	木綿豆腐(北海道) 鶏ひき肉(岩手) ★ポンスハム ★豚こま(茨城)	飲用牛乳	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		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(伊) あさり(中国) 白いんげん豆 (北海道) ★ポンスハム ひよこまめ(7月カ)
	飲用牛乳						
	ひよこ豆の97						
	フルーツポンチ						
22 木	麦入りご飯	木綿豆腐(北海道) 鶏ひき肉(岩手) ★ポンスハム ★豚こま(茨城)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) 小麦粉 じゃがいも (長崎) 三温糖 白すりごま		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(伊) あさり(中国) 白いんげん豆 (北海道) ★ポンスハム ひよこまめ(7月カ)
	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						
23 金	みぞれ汁						
	果物(みかん1/2)						
	鶏の竜田揚げサンド	鶏肉むね(岩手) ★ペーコン 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) ★バター 白すりごま 白ごま		鶏の竜田揚げサンド	鶏肉むね(岩手) ★ペーコン 冷凍わかめ(三陸) ★豚こま(茨城) ★たまご(国産)
	ポテトのにんにく炒め						
23 金	わかめのごまドレッシング97						
	パスタ入りたまごスープ						

《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	
26月	ごはん しぐれ煮 飲用牛乳 ししゃもフライ 白菜と小松菜のお浸し すりごまのみそ汁	和牛モモ(国産) おかか (鹿児島・静岡) 油揚げ(かた) 木綿豆腐(宮城) 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ★ししゃも (アイランド)	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 小麦粉 生パン粉 (7月か・かた) さつまいも(青森) 板こんにゃく (群馬)	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白すりごま	こまつな(江戸川) にんじ(千葉) みずな(千葉)	ごぼう(青森) しょうが(高知) はくさい(茨城) もやし(栃木) だいこん(神奈川) ねぎ(千葉)
27火	わかめごはん 飲用牛乳 鮭の塩焼き 筑前煮 すいとん入り具沢山茶羹味噌汁 果物(りんご1/6)	★サケ (北海道・077) 鶏こま(岩手) 鍋ごし豆腐(宮城) 白みそ 油揚げ(かた)	炊き込みわかめ (韓国) ★しらす干し (国産) 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) 板こんにゃく (群馬) さとう じゃがいも(長崎) 小麦粉	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) たけのこ(九州) れんこん(茨城) だいこん(神奈川) はくさい(茨城) ねぎ(千葉) なめこ(山形) ★りんご(青森)
28水	いちごジャムコッペ 飲用牛乳 鯉のケチャップ和え 千切りキャベツのサラダ 野菜スープ	★くじら (北西太平洋) ★ベーコン ★豚こま(k原本)	飲用牛乳	胚芽パン でん粉 三温糖 さとう 押麦(福井・富山・ 佐賀・石川) じゃがいも(長崎)	マーガリン 揚げ油(大豆) サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	いちごジャム(低糖度) しょうが(高知) キャベツ(愛知) きゅうり(千葉) 玉葱(北海道) セロリ(群馬) はくさい(茨城) ホールコン(伊)
29木	高野豆腐と野菜のうどん 飲用牛乳 つくね焼き 荳わかめの和え物 果物(みかん)	鶏モモ肉(青森) 凍り豆腐 (7月か・かた) ★かまぼこ(卵 無) 鶏ひき肉(岩手) 大豆(北海道) 白みそ	飲用牛乳 くきわかめ(三陸)	冷凍うどん 三温糖 でん粉 生パン粉(7月か) じゃがいも(長崎)	サラダ油(米) 白ごま 白すりごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	玉葱(北海道) えのきたけ(長野) ねぎ(千葉) れんこん(茨城) れんご(高知) キャベツ(愛知) ★みかん
30金	麦入りご飯 飲用牛乳 八宝菜 拌蘿蔔糸(大根中華サラダ) スーラータン 果物(オレンジ1/6)	★豚こま(岩手) イカ(ベール) ★うずら卵 (愛知・静岡・群 馬) 鶏ひき肉(岩手) 冷凍荳わかめ (三陸) 木綿豆腐(宮城)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(山形) 粒麦(福井) でん粉 さとう じゃがいも(長崎)	サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) トウモロコシ(千葉)	しょうが(高知) にんにく(青森) 黒きくらげ(愛媛) たけのこ(伊) はくさい(茨城) だいこん(神奈川) きゅうり(千葉) ホーコン(北海道) えのきたけ(長野) 玉葱(北海道) ★オレンジ(オーストラリア)