

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			
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(カガ) 木綿豆腐(宮城) 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ★ししゃも (7イヌイド)	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 小麦粉 生パン粉 (アマコ・カガ) 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) みすな(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)
	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栄養味噌汁 果物(りんご1/6)	★サケ (北海道・ロフ) 鶏こま(岩手) 鯛ごし豆腐(宮城) 白みそ 油揚げ(カガ)	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)
	いちごジャムコッペ 飲用牛乳 鯵のケチャップ和え 千切りキャベツのサラダ 野菜スープ	★くじら (北西太平洋) ★ペーコン ★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) セロリー(群馬) はくさい(茨城) ホールコーン(タイ)
	高野豆腐と野菜のうどん 飲用牛乳 つくね焼き 茎わかめの和え物 果物(みかん)	鶏モモ肉(青森) 凍り豆腐 (アマコ・カガ) ★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 でん粉 生パン粉(アマコ) 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) しょうが(高知) キャベツ(愛知) ★みかん
29 木	麦入りご飯 飲用牛乳 八宝菜 拌蘿蔔絲(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(イカ) ★うずら卵 (愛知・静岡・群 馬) 鶏ひき肉(岩手) 冷凍茎わかめ (三陸) 木綿豆腐(宮城)	飲用牛乳 ★ちりめんじやこ (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) トウミョウ(千葉)	しょうが(高知) にんにく(青森) 黒きくらげ(愛媛) もやし(栃木) たけのこ(タケ) はくさい(茨城) だいこん(神奈川) きゅうり(千葉) ホールコーン(北海道) えのきたけ(長野) ★オレンジ(オーストラリア)
30 金							