

令和8年2月1日～18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	
2月	麦入りご飯 牛乳飲用 いかのチリソースかけ 中華みそサラダ うずらの卵とえのきのスープ	イカ(ペル・判他) 赤みそ 鶏こま(茨城) ★うずら(愛知)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 じゃがいも(長崎) さとう	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油 白ごま	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) もやし(栃木) キャベツ(愛知) きゅうり(宮崎) たけのこ(伊) えのきたけ(長野)
3火	いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 ツナと大豆の塩玉目煮 けんちん汁 果物(みかん1/2)	★まいわし(千葉) ★まぐろ缶詰 大豆(北海道) 油揚げ(ナガ) 木綿豆腐(宮城)	飲用牛乳 ★しらす干し(国産)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 さといも(新潟)	揚げ油(大豆) 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) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) 玉葱(北海道) だいこん(神奈川) ★みかん(和歌山)
4水	ごまご飯 飲用牛乳 炒り豆腐 わかめのわさび和え せんべい汁	木綿豆腐(北海道) ★たまご(国産) 冷凍わかめ(三陸) 鶏もも(茨城) あさり(中国)	飲用牛乳 ★しらす干し(国産)	精白米(山形) もち米(千葉) さとう 三温糖 でん粉 しらたき(群馬) かやきせんべい	サラダ油(米) 鶏すりごま ごま油	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	えだまめ(北海道) 玉葱(北海道) キャベツ(愛知) きゅうり(宮崎) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) えのきたけ(長野)
5木	手作りピロシキ 飲用牛乳 オニオンドレッシングサラダ ボルシチ 果物(いちご2個)	★たまご(国産) おか ★豚ひき肉(茨城) 大豆(国産) 冷凍わかめ(三陸) ★まぐろ缶詰 ★豚もも(茨城) レンスまめ(ナガ)	★牛乳・調理用 飲用牛乳 ★サワークリーム	強力粉 三温糖 さとう 緑豆はるさめ(伊) 小麦粉 乾パン粉 さとう じゃがいも(長崎)	サラダ油(米) アーモンド 揚げ油(大豆)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) トマト缶詰(ナガ)	玉葱(北海道) きゅうり(宮崎) もやし(栃木) キャベツ(愛知) ピーチ(静岡) ★いちご(栃木)
6金	親子うどん 飲用牛乳 厚揚げとじゃが芋の味噌煮 小豆蒸し	鶏こま(茨城) ★たまご(国産) 生揚げ(宮城) 白みそ 小豆(北海道)	飲用牛乳 ★生クリーム	冷凍うどん(北海道) でん粉 つきこん(やく(群馬)) 三温糖 じゃがいも(長崎)	サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) さやいんげん(沖縄)	玉葱(北海道) ねぎ(千葉) しょうが(高知)
9月	大豆入り五目ごはん 飲用牛乳 レバーの変わり香味だれ じゃが芋の炒め煮 白菜と豆腐のかきたまみそ汁りんご(1/6)	青大豆(岩手) 鶏こま 凍り豆腐 凍り豆腐 (ナガ・ナガ) ★豚レバー 赤みそ ★豚こま 油揚げ 木綿豆腐 白みそ ★たまご	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 つきこん(やく(群馬)) じゃがいも	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白ごま ごま油	にんじん こまつな	干し椎茸(茨城・島根・北海道) たけのこ(伊) しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ★りんご
10火	麻婆焼きそば 飲用牛乳 切干大根の中華和え 四川スープ 果物(バナナ1/2)	★豚ひき肉 赤みそ 大豆(国産) 木綿豆腐 冷凍きんぴら 鶏こま あさり	飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	揚げ油(大豆) ごま(ねり) 白すりごま サラダ油(米)	にんじん こまつな みずな	にんにく しょうが 干し椎茸 もやし ねぎ 切干しだいこん キャベツ きゅうり 玉葱 えのきたけ ★バナナ
12木	ごはん 飲用牛乳 さばのからあげ キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 デコボン(1/6)	★サバ 鶏こま 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	揚げ油(大豆) ごま(ねり) 白すりごま サラダ油(米)	にんじん こまつな みずな	しょうが もやし キャベツ ごぼう はくさい ねぎ ★デコボン
13金	マヨコーントースト 飲用牛乳 花野菜のシチュー アーモンドマカロニサラダ みかん(1/2)	★プレスハム 鶏こま 白いんげん豆 豆乳	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム	胚芽食パン じゃがいも 小麦粉 シェルマカロニ 三温糖	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) アーモンド オリーブ油	パセリ にんじん ブロッコリー	ホールコーン(冷) 卵(冷) 玉葱 ぶなしめじ カリフラワー キャベツ きゅうり ★みかん
14土	白菜と豚の甘辛あんかけ丼 飲用牛乳 塩昆布和え すりごまの味噌汁	★豚こま 凍り豆腐 イカ 鶏こま 木綿豆腐 白みそ 冷凍きんぴら	飲用牛乳 塩昆布 ★しらす干し	精白米 粒麦 さとう しらたき でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん こまつな みずな	玉葱 はくさい えのきたけ だいこん キャベツ ねぎ
17火	ごはん ごま昆布ふりかけ 飲用牛乳 さわらの照り焼き 小松菜と揚げあさりの ピリ辛和え 豆腐と鮎のみそ汁 ネーブル・国産(1/6)	おかか ★さわら あさり 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 冷凍きんぴら	塩昆布 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも あられ鮎	白ごま 揚げ油(大豆) ごま油	こまつな にんじん	しょうが キャベツ ホールコーン(冷) はくさい だいこん ねぎ ★ネーブル
18水	チキンライス 飲用牛乳 チーズポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻の ごまドレサラダ アップル寒天(角切り)	鶏こま 豚ひき肉 ★たまご 豆乳 大豆(国産) 冷凍きんぴら 冷凍わかめ ★ボンレスハム	飲用牛乳 ★ダイスチーズ 粉寒天	精白米 粒麦 じゃがいも でん粉 三温糖 さとう	マーガリン サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白すりごま 白ごま	にんじん パセリ こまつな	玉葱 エリンギ キャベツ だいこん ホールコーン(冷) ★りんご ジュース