

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(伊) 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(神奈川県) ★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(伊)	★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(伊)	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 つきこんにゃく(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(岩手) 凍り豆腐 (伊・伊) ★豚レバー(茨城) 赤みそ ★豚こま(茨城) 油揚げ(伊) 木綿豆腐(宮城) 白みそ ★たまご(国産)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 つきこんにゃく(群馬) じゃがいも(長崎)	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白ごま ごま油	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	干し椎茸(茨城・島根・北海道) しょうが(高知) にんにく(青森) ねぎ(千葉) ごぼう(青森) だいこん(神奈川県) はくさい(茨城) えのきたけ(長野) ★りんご(青森)
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(茨城) 赤みそ 大豆(北海道) 木綿豆腐(北海道) 冷凍きんぴら(三陸) 鶏こま(茨城) あさり(中国)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 板こんにゃく(群馬) じゃがいも(長崎)	揚げ油(大豆) ごま(ねり) 白すりごま サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	しょうが(高知) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) もやし(栃木) ねぎ(千葉) 切干しだいこん(宮崎) キャベツ(愛知) きゅうり(宮崎) 玉葱(北海道) えのきたけ(長野) ★バナナ(フィリピン)
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(伊) 鶏こま(茨城) 油揚げ(伊) 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 板こんにゃく(群馬) じゃがいも(長崎)	揚げ油(大豆) ごま(ねり) 白すりごま サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	しょうが(高知) もやし(栃木) キャベツ(愛知) ごぼう(青森) はくさい(群馬) ねぎ(千葉) ★デコボン(熊本)
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(茨城) 白いんげん豆(北海道) 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(鹿児島) 小麦粉 シェルマカロニ(伊) 三温糖	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) アーモンド(伊) オリーブ油	パセリ(茨城) にんじん(千葉) ブロッコリー(長崎)	ホールコーン(伊) オリーブ(伊) 玉葱(北海道) ぶなめじ(長野) カリフラワー(愛知) キャベツ(愛知) きゅうり(埼玉) ★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(茨城) 凍り豆腐 (伊・伊) イカ 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) 白みそ 冷凍きんぴら(三陸)	飲用牛乳 塩昆布(北海道) ★しらす干し	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) さとう つきこんにゃく(群馬) でん粉 じゃがいも(鹿児島)	サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	玉葱(北海道) はくさい(群馬) えのきたけ(長野) だいこん(神奈川県) キャベツ(愛知) ねぎ(茨城)
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 豆腐と鮭のみそ汁 ネーブル・国産(1/6)	おかか(鹿児島・静岡) ★さわら あさり 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 冷凍わかめ	塩昆布 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも あられ鮭(伊・伊)	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 ★アイスチーズ 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