

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	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(パル・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)	★豚ひき肉(茨城) 赤みそ 大豆(北海道) 木綿豆腐(北海道) 冷凍まわかめ(三陸) 三温糖 じゃがいも(長崎)	飲用牛乳	蒸し中華めん(オーストラリア) さとう でん粉 三温糖 じゃがいも(長崎)	サラダ油(米) 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) 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)
	3火	いわしの蒲焼き弁 飲用牛乳 ツナと大豆の塩五目煮 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)	★サバ(ノルウェー) 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 板こんにやく(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)
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) 煎すりごま 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)	★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) アーモンド(フィリ) オリーブ油	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) アーモンド(フィリ) オリーブ油	パセリ(茨城) にんじん(千葉) ブロッコリー(長崎)
	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) おから ★豚ひき肉(茨城) 大豆(国産) 冷凍わかめ(三陸) ★まぐろ缶詰 ★鶏もも(茨城) レンズまめ(フィリ)	★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(フィリ)	玉葱(北海道) きゅうり(宮崎) もやし(栃木) キャベツ(愛知) ピーツ(静岡) ★いちご(栃木)	★豚こま(茨城) 凍り豆腐 油揚げ(伊) イカ 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) 白みそ 冷凍まわかめ(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 つきこんにやく(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)
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)	おから(鹿児島・静岡) ★さわら あさり(中国) 油揚げ(伊) 木綿豆腐(宮城) 赤みそ 白みそ 冷凍わかめ(三陸)	塩昆布(北海道) 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 さつままいも(千葉) あられ駄(フィリ・伊)	白ごま 揚げ油(大豆) ごま油	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)
	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 油揚げ(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 つきこんにやく(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) たけのこ(伊) 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)	鶏こま(茨城) 豚ひき肉(茨城) ★たまご(国産) 豆乳 大豆(北海道) 冷凍まわかめ(三陸) 冷凍わかめ(三陸) ★ボンレスハム	飲用牛乳 ★ダースチーズ(オーストラリア) 粉寒天(伊・インド) 7・2020	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) じゃがいも(鹿児島) でん粉 三温糖 さとう	マーガリン(フィリ) サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白すりごま 白ごま	にんじん(千葉) パセリ(茨城) こまつな(江戸川)
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) 冷凍まわかめ(三陸) 鶏こま(茨城) あさり(中国)	飲用牛乳	しょうが(高知) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) 玉葱(北海道)	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)	★サバ(ノルウェー) 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 板こんにやく(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)
	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(ノルウェー) 鶏こま(茨城) 油揚げ(伊) 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	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)	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)	★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) アーモンド(フィリ) オリーブ油	マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) アーモンド(フィリ) 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) 刈-コウ(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
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	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)	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)	★豚こま(茨城) 凍り豆腐 油揚げ(伊) イカ 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) 白みそ 冷凍まわかめ(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 つきこんにやく(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)
	14土	白菜と豚の甘辛あんかけ弁 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 油揚げ(伊) イカ 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) 白みそ 冷凍まわかめ(三陸)	飲用牛乳 塩昆布(北海道) ★しらす干し	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)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) トマト缶詰(フィリ)	しょうが(高知) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) 玉葱(北海道)	★豚こま(茨城) 凍り豆腐 油揚げ(伊) イカ 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) 白みそ 冷凍まわかめ(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 つきこんにやく(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 豆腐と麩のみそ汁 ネーブル・国産(1/6)	おから(鹿児島・静岡) ★さわら あさり(中国) 油揚げ(伊) 木綿豆腐(宮城) 赤みそ 白みそ 冷凍わかめ(三陸)	塩昆布(北海道) 飲用牛乳	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)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) さやいんげん(沖縄)	しょうが(高知) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) 玉葱(北海道)	おから(鹿児島・静岡) ★さわら あさり(中国) 油揚げ(伊) 木綿豆腐(宮城) 赤みそ 白みそ 冷凍わかめ(三陸)	塩昆布(北海道) 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 さつままいも(千葉) あられ駄(フィリ・伊)	白ごま 揚げ油(大豆) ごま油	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	しょうが(高知) キャベツ(伊) ホールコーン(北海道) はくさい(群馬) だいこん(神奈川県) ねぎ(千葉) ★ネーブル(広島)
	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ッシング アップル寒天(角切り)	鶏こま(茨城) 豚ひき肉(茨城) ★たまご(国産) 豆乳 大豆(北海道) 冷凍まわかめ(三陸) 冷凍わかめ(三陸) ★ボンレスハム	飲用牛乳 ★ダースチーズ(オーストラリア) 粉寒天(伊・インド) 7・2020	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)	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)	鶏こま(茨城) 豚ひき肉(茨城) ★たまご(国産) 豆乳 大豆(北海道) 冷凍まわかめ(三陸) 冷凍わかめ(三陸) ★ボンレスハム	飲用牛乳 ★ダースチーズ(オーストラリア) 粉寒天(伊・インド) 7・2020	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) じゃがいも(鹿児島) でん粉 三温糖 さとう	マーガリン(フィリ) サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白すりごま 白ごま	にんじん(千葉) パセリ(茨城) こまつな(江戸川)	玉葱(北海道) エリンギ(千葉) キャベツ(愛知) だいこん(神奈川県) ホールコーン(伊) ★りんご(青森)

令和8年2月19日～28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		
19 木	ごはん 飲用牛乳 厚揚げの肉みそかけ 春雨と小松菜の炒めもの いりどり汁	生揚げ(宮城) 鶏ひき肉(茨城) 赤みそ ★ベーコン 鶏こま(茨城)	精白米(山形) 粒麦 三温糖 でん粉(北海道) 緑豆はるさめ(伊) こんにやく(群馬) じゃがいも(鹿児島)	にら(栃木) にんじん(千葉) こまつな(江戸川) しょうが(高知) 玉葱(北海道) たけのこ キャベツ(愛知) もやし(栃木) ごぼう(青森) だいこん(神奈川) ぶなしめじ(長野) ねぎ(千葉)		
20 金	ソースカツ丼 飲用牛乳 油揚げとタコの和え物 かつおだしのみそ汁 菊花みかん	鶏もも(茨城) 油揚げ(かつ) またご(北海道) おなか (鹿児島・静岡) 白みそ	★牛乳・調理用 飲用牛乳 ★しらす干し	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 小麦粉 生パン粉 (7月・かつ) 乾パン粉 さとう	揚げ油(大豆) サラダ油(米) 白ごま にんじん(千葉) こまつな(江戸川) 西洋かぼちゃ(秋) キャベツ(愛知) はくさい(群馬) 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(静岡)	
24 火	煮豚チャーハン 飲用牛乳 わかさぎのごまがらめ 春雨のサラダ 中華スープ いよかん(1/6)	★豚角切り(茨城) ★たまご(国産) ★ボンレスハム 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城)	飲用牛乳 ★わかさぎ(伊)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 米粉(埼玉) 緑豆はるさめ(伊) じゃがいも (鹿児島) でん粉	サラダ油(米) 白すりごま(伊)7月7日 揚げ油(大豆) ごま油 にんじん(千葉) 菜の花(静岡) チンゲンツアイ (静岡)	しょうが(高知) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) たけのこ(伊) キャベツ(愛知) きゅうり(宮崎) もやし(栃木) 玉葱(北海道) えのきたけ(長野) ★いよかん(愛媛)
26 木	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ 飲用牛乳 焼き鮭のおろしかけ ひじきとツナの和え物 あんかけ汁	鶏ひき肉 大豆(北海道) ★サケ 油揚げ ★まぐろ缶詰 鶏こま 冷凍わかめ	飲用牛乳 ひじき	精白米 粒麦 三温糖 板こんにやく じゃがいも でん粉	アーモンド(7月) ごま油 さやいんげん にんじん こまつな	しょうが だいこん キャベツ もやし はくさい えのきたけ
27 金	BBOチキンバーガー 飲用牛乳 ポテトフライ ベーコンと白菜のABCスープ 果物(バナナ1/2)	鶏ムネ ★ベーコン	飲用牛乳	丸パン 三温糖 じゃがいも 7月7日 ママカロニ	サラダ油(米) にんじん こまつな	しょうが にんにく チャツネ レモン汁 キャベツ セロリ 玉葱 ぶなしめじ はくさい ★バナナ