令和8年3月　　《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 油淋鶏 野菜のオイスター炒め 中華たまごスープ 果物(オレンジ1/6)	鶏肉むね(岩手) 生揚げ(宮城) ★たまご(国産) 冷凍わかめ (三陸)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) でん粉 小麦粉 さとう	揚げ油（大豆） 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) ねぎ(千葉) 玉葱(北海道) キャベツ(愛知) もやし(栃木) ★オレンジ(ｵｰｽﾄﾗﾘｱ)
3 火	ちらし寿司 飲用牛乳 鰆の西京焼き あさりのお吸い物 三色だんご	★たまご ★蒸しかまぼこ ★さわら 白みそ あさり	きざみのり 飲用牛乳	精白米 粒麦 さとう 三温糖 白玉粉	白ごま サラダ油(米)	にんじん さやえんどう 葉ねぎ こまつな	れんこん かんぴょう(乾) たけのこ かぶ ねぎ ★いちご
4 水	ピザトースト 飲用牛乳 コルカノン(ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ) クイックビートスープ(ﾋﾞｰﾂｽｰﾌﾟ) 果物(バナナ1/2)	★ボンレスハム 鶏こま 白いんげん豆	★ピザチーズ 飲用牛乳 ★牛乳･調理用	胚芽食パン じゃがいも さとう シェルマカロニ	マーガリン サラダ油(米) アーモンド･スライス	こまつな にんじん トマト缶詰	玉葱 キャベツ にんにく セロリー かぶ ★バナナ
5 木	ごはん 茎わかめのつくだ煮 飲用牛乳 ししゃもの二色天ぷら 大根のごま和え 呉　汁	冷凍茎わかめ 鶏こま 大豆(国産) 油揚げ 木綿豆腐 白みそ	飲用牛乳 ★ししゃも あおのり	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉 板こんにゃく じゃがいも	白ごま 揚げ油（大豆） サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん こまつな	しょうが(汁) だいこん きゅうり ホールｺｰﾝ(冷) えのきたけ ごぼう はくさい
6 金	かっちきご飯 飲用牛乳 厚揚げのマヨみそ焼き はりはり和え 与一汁 果物（不知火1/6）	油揚げ 生揚げ 白みそ	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 緑豆はるさめ さとう 板こんにゃく さといも 小麦粉	マヨネーズ（卵無） 白ごま ごま油 サラダ油(米)	にんじん こまつな	干し椎茸 たけのこ 切干しだいこん キャベツ ごぼう だいこん はくさい ねぎ ★デコポン
9 月	おかかごはん 飲用牛乳 いんげん豆コロッケ かぶのぴり辛あえ 油揚げともやしのみそ汁	おかか 鶏ひき肉 大豆(国産) ★まぐろ缶詰 油揚げ 白みそ	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう	白ごま(いり) サラダ油(米) 揚げ油（大豆） ごま油	にんじん かぶ(葉つき) こまつな	玉葱 キャベツ もやし しょうが だいこん えのきたけ
10 火	小松菜ガーリックライス 飲用牛乳 ミートローフ 花野菜のごまドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ 清見オレンジ（1/6）	★ベーコン ★豚ひき肉 凍り豆腐 ★まぐろ缶詰 ★ウィンナー 大豆(国産)	飲用牛乳	精白米 粒麦 乾パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 マーガリン サラダ油(米) 白ごま	こまつな にんじん ブロッコリー トマト缶詰 パセリ	にんにく 玉葱 ホールｺｰﾝ(冷) キャベツ きゅうり カリフラワー セロリー ★清見オレンジ
11 水	きつねうどん 飲用牛乳 きんぴら炒め 小松菜焼き蒸しパン	鶏こま 油揚げ 鶏ひき肉 調製豆乳 おから(乾燥)	飲用牛乳	冷凍うどん 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん こまつな さやえんどう	玉葱 はくさい えのきたけ ねぎ ごぼう たけのこ
12 木	ごはん 飲用牛乳 鰆のごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清見オレンジ（1/6）	★サバ おかか 鶏こま 生揚げ	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 板こんにゃく さといも	ごま(ねり) 白ごま 白すりごま サラダ油(米)	菜ばな こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん ホールｺｰﾝ(冷) ごぼう かぶ はくさい えのきたけ ねぎ ★清見オレンジ
13 金	きなこ揚げパン 飲用牛乳 タンジーダン(卵焼き) 海藻サラダ ワンタンとめかぶのスープ	きな粉 鶏ひき肉 ★たまご 冷凍茎わかめ 冷凍わかめ 鶏こま あさり イカ 木綿豆腐	飲用牛乳 めかぶわかめ	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ･ グラニュー糖 さとう 三温糖 じゃがいも ワンタンの皮	揚げ油（大豆） サラダ油(米) ごま油	こまつな にんじん チンゲンツァイ	しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ はくさい えのきたけ