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(国産) ★蒸しかまぼこ ★さわら(韓国) 白みそ あさり(中国)	きざみのり (佐賀) 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦 さとう 三温糖 白玉粉	白ごま サラダ油(米)	にんじん(千葉) さやえんどう (愛知) 葉ねぎ こまつな(江戸川)	れんこん(茨城) かんぴょう(栃木) たけのこ(国産) かぶ(千葉) ねぎ(千葉) ★いちご(栃木)
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　(岩手) 白いんげん豆 (北海道)	★ピザチーズ (ﾃﾞﾝﾏｰｸ) 飲用牛乳 ★牛乳･調理用	胚芽食パン じゃがいも (鹿児島) さとう シェルマカロニ (ｶﾅﾀﾞ)	マーガリン サラダ油(米)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉) トマト缶詰(ｲﾀﾘｱ)	玉葱(北海道) キャベツ(愛知) にんにく(青森) セロリー(群馬) ピーツ(愛知) ★バナナ(ﾌｨﾘﾋﾟﾝ)
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 (三陸) 鶏こま(岩手) 大豆(北海道) 油揚げ(ｶﾅﾀﾞ) 木綿豆腐(宮城) 白みそ	飲用牛乳 ★ししゃも (ｱｲｽﾗﾝﾄﾞ) あおのり(愛知)	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 小麦粉 板こんにゃく (群馬) じゃがいも (鹿児島)	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(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) だいこん(神奈川) きゅうり(千葉) ホールｺｰﾝ(ﾀｲ) えのきたけ(長野) ごぼう(茨城) はくさい(茨城)
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(ｶﾅﾀﾞ) 生揚げ(宮城) 白みそ	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 緑豆はるさめ さとう 板こんにゃく (群馬) さといも(埼玉) 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(千葉) こまつな(江戸川)	干し椎茸(岩手) たけのこ(国産) 切干しだいこん(宮崎) キャベツ(愛知) ごぼう(茨城) だいこん(神奈川) はくさい(茨城) ねぎ(千葉) ★デコポン(熊本)

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	
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 (鹿児島・静岡) 鶏ひき肉 大豆(北海道) ★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 (ｱﾒﾘｶ・ｶﾅﾀﾞ) 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 (ｱﾒﾘｶ・ｶﾅﾀﾞ) ★まぐろ缶詰 ★ウィンナー 大豆(北海道)	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 (ｲﾀﾘｱ) 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