

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	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)
	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)						
3火	ちらし寿司	★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(福井) 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 ねぎ(千葉) 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)
	飲用牛乳						
	餅の西京焼き あさりのお吸い物 三色だんご						
4水	ピザトースト	★ボンレスハム 鶏こま(岩手) 白いんげん豆(北海道)	★ビザチーズ(デンマーク) 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	豚芽食パン じゃがいも(鹿児島) さとう シェルマカロニ(おが)	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(イワ)	玉葱(北海道) キャベツ(愛知) たけのこ(青森) セロリ(群馬) ピーズ(愛知) ★バナナ(フィリピン)
	飲用牛乳						
	コルカパン(キハ'おが) クイックビーツスープ(ビ'フスフ) 果物(バナナ1/2)						
5木	ごはん	冷凍茎わかめ(三陸) 鶏こま(岩手) 大豆(北海道) 油揚げ(おが) 木綿豆腐(宮城) 白みそ	飲用牛乳 ★ししやも(フィリピン) あおのり(愛知)	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 小麦粉 板こんにやく(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(神奈川県) きゅうり(千葉) ホールコーン(伊) えのきたけ(長野) ごぼう(茨城) はくさい(茨城)
	茎わかめのつくだ煮						
	飲用牛乳 ししやもの二色天ぷら 大根のごま和え 呉汁						
6金	かつちきご飯	油揚げ(おが) 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 板こんにやく(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(神奈川県) はくさい(茨城) ねぎ(千葉) ★デコボン(熊本)
	飲用牛乳						
	厚揚げのまよみそ焼き はりはり和え 与一汁 果物(不知火1/6)						

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	おかか(鹿児島・静岡) 鶏ひき肉(岩手) 三温糖 じゃがいも(鹿児島) 小麦粉 生パン粉(おが・おが) 乾パン粉 さとう	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) 鶏ひき肉(米) 揚げ油(大豆) ごま油	白ごま(いり) サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油	にんじん かぶ(千葉) こまつな(江戸川)	玉葱(北海道) キャベツ(愛知) もやし(栃木) しょうが(高知) だいこん(神奈川県) えのきたけ(長野)
	飲用牛乳						
	いんげん豆コロッケ かぶのびり辛あえ 油揚げともやしのみそ汁						
10火	小松菜ガーリックライス	★ベーコン ★豚ひき肉(茨城) 凍り豆腐(おが・おが) ★まぐろ缶詰 ★ウィンナー 大豆(北海道)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) 凍り豆腐 三温糖 じゃがいも(鹿児島)	オリーブ油 マーガリン サラダ油(米) 白ごま	こまつな(江戸川) にんじん(千葉) フロッキー(千葉) キャベツ(愛知) きゅうり(千葉) カリフラワー(埼玉) パセリ(千葉)	にんにく(青森) 玉葱(北海道) ホールコーン(伊) キャベツ(愛知) きゅうり(千葉) セロリ(群馬) ★清見オレンジ(和歌山)
	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)						
11水	きつねうどん	鶏こま(岩手) 油揚げ(おが) 鶏ひき肉(岩手) 調製豆乳 おから(九州)	飲用牛乳	冷凍うどん(北海道) 三温糖 板こんにやく(群馬) じゃがいも(鹿児島) 小麦粉 さとう	サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) きやいんげん(沖縄)	玉葱(長崎) はくさい(茨城) えのきたけ(長野) ねぎ(千葉) ごぼう(青森) たけのこ(九州)
	飲用牛乳						
	きんぴら炒め 小松菜焼き蒸しパン						
12木	ごはん	★サバ(九州) おかか 鹿児島・静岡 鶏こま(岩手) 生揚げ(宮城)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 でん粉 板こんにやく(群馬) さといも(埼玉)	ごま(ねり) 白ごま 白すりごま サラダ油(米)	菜はな(千葉) こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	しょうが(高知) キャベツ(愛知) だいこん(神奈川県) ホールコーン(伊) ごぼう(青森) かぶ(千葉) はくさい(茨城) えのきたけ(長野) ねぎ(千葉) ★清見オレンジ(和歌山)
	飲用牛乳						
	餅のごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清見オレンジ(1/6)						
13金	きなこ揚げパン	きな粉(国産) 鶏ひき肉(岩手) ★たまご(国産) 冷凍茎わかめ(三陸) 冷凍わかめ(三陸) 鶏こま イカ(オーストラリア) 木綿豆腐(宮城)	飲用牛乳 めかぶわかめ	オートミールパン グラニュー糖 さとう 三温糖 じゃがいも(鹿児島) ワントンの皮	揚げ油(大豆) サラダ油(米) ごま油	こまつな(江戸川) にんじん(千葉) チンゲンツァイ(千葉)	しょうが(高知) 玉葱(長崎) 干し椎茸(岩手) たけのこ(九州) ねぎ(千葉) キャベツ(愛知) はくさい(茨城) えのきたけ(長野)
	飲用牛乳						
	タンジーダ(卵焼き) 海藻サラダ ワントんとめかぶのスープ						

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	
16月	ごましょうゆご飯 牛乳飲用 鱈の白雲のせ焼き いそ和え 豚汁 果物(美生柑1/6)	★マス(北海道・D77) ★豚こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) 冷凍わかめ(三陸) 白みそ 赤みそ	精白米(山形) 粗麦(福井) 三温糖 じゃがいも(鹿児島) 板こんにやく(群馬)	にんじん(千葉) ごまつな(江戸川) 玉葱(長崎) はくさい(茨城) もやし(栃木) だいこん(神奈川県) ねぎ(千葉) ★美生柑(茨城)	
17火	カレーライス 飲用牛乳 ベーコンとコーンのサラダ 紅白炭酸ポンチ	鶏こま(岩手) ★ベーコン ★かつお缶詰(日本近海) 調整豆乳	精白米(山形) 粗麦(福井) じゃがいも(鹿児島) 小麦粉 三温糖 さとう	にんじん(千葉) ごまつな(江戸川) 玉葱(長崎) にんにく(青森) しょうが(高知) マッシュルーム キャベツ(愛知) ホールコーン(伊) ★いちご(群馬) 日本なし(山梨)	
18水	チリビーンズドック 飲用牛乳 にんじんサラダ 小松菜とじゃが芋のスープ バナナ(1/2)	鶏ひき肉(岩手) 大豆(北海道) ★まぐろ缶詰 鶏こま(岩手) レンズまめ(7/10)	胚芽パン 小麦粉 三温糖 じゃがいも(じゃが芋) 押麦(福井・富山・佐賀・石川)	にんじん(千葉) ごまつな(江戸川) にんにく(青森) 玉葱(北海道) キャベツ(愛知) きゅうり(千葉) セロリ(群馬) ぶなしめじ(長野) ★バナナ(7/10)	
23月	ごはん ごまじゃこ小松菜ふりかけ 飲用牛乳 とり肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切り干し大根の和え物 根菜のみそ汁	おつか 鶏ひき肉(岩手) 大豆(北海道) 木綿豆腐(北海道) 冷凍茎わかめ(三陸) ★ボンレスハム 油揚げ(おが) 白みそ 赤みそ	★ちりめんじゃこ(国産) 飲用牛乳 精白米(山形) 粗麦(福井) 三温糖 生パン粉(7/10・おが) でん粉 じゃがいも(鹿児島) こんにやく(群馬)	ごまつな(江戸川) ごま油 白ごま 揚げ油(大豆) サラダ油(米) にんじん(鹿児島)	しょうが汁(高知) 玉葱(長崎) 切干しだいこん(宮崎) きゅうり(千葉) キャベツ(愛知) もやし(栃木) 干し椎茸(岩手) ごぼう(青森) だいこん(神奈川県) はくさい えのきたけ(長野) ねぎ(千葉)
24火	豆腐とえびとあさりのうま煮丼 飲用牛乳 中華サラダ いちご杏仁	★豚こま(茨城) ★むきえび(5/17) あさり(国内加工) 木綿豆腐(宮城) ★ボンレスハム 豆乳	飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用 精白米(山形) 粗麦(福井) 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ(伊) さとう	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん(鹿児島) ごまつな(江戸川) しょうが(高知) にんにく(青森) 干し椎茸(岩手) たけのこ(伊) 玉葱(長崎) はくさい(茨城) キャベツ(愛知) もやし(栃木) きゅうり(千葉) ★いちご(千葉)