

令和8年5月1日～21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
1 金	中華まき 飲用牛乳 ししゃものピリ辛ごま揚げ もやしの中華和え たまご入り五目スープ	★焼き豚(青森) 冷凍わかめ(三陸) 鶏こま(岩手) ★たまご(国産)	飲用牛乳 ししゃも(7/13才) もずく(沖縄)	もち米(千葉) 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ(4才) じゃがいも(鹿児島)
7 木	チーズトースト 飲用牛乳 豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ(1/6)	★豚こま(茨城) 大豆(北海道) レンズまめ(7/1才) まだこ(北海道・モリタ7) ★ベーコン	スライスチーズ 飲用牛乳	胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも(鹿児島) 三温糖
8 金	麦入りご飯 飲用牛乳 鮭の味噌だれ焼き 磯辺和え すりごまの汁 果物(セ/4)	おかか(国産) サケ(北海道) 白みそ 鶏こま(岩手)	塩昆布(北海道) 飲用牛乳 ぎざみのり(佐賀)	精白米(山形) 粗麦(福井・富山・石川) 三温糖 板こんにゃく(群馬) じゃがいも(鹿児島)
11 月	ごはん のりとあさりの佃煮 飲用牛乳 かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃが芋の かき玉豆乳みそ汁 河内晩柑(1/8)	あさり(愛知加工) おかか(ワトナ7・国内) 油揚げ(4才) ★たまご(国産) 豆乳 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ(三陸)	もみのり(国産) 飲用牛乳	精白米(山形) 粗麦(福井・富山・石川) 三温糖 水あめ でん粉 じゃがいも(鹿児島)
12 火	山菜うどん 飲用牛乳 豆腐の唐揚げ れんげ'寒天ポンチ	鶏こま(岩手) 油揚げ(4才) 木綿豆腐(北海道) まぐろ缶詰	飲用牛乳 粉寒天	冷凍うどん(北海道) 白すりごま でん粉 さとう
13 水	豚キムチ丼 飲用牛乳 チャブチェ トランタン(ｽｰﾌ) 果物(甘夏1/8)	★豚こま(茨城) 生揚げ(宮城) ★豚せん切り(茨城) 鶏こま(岩手)	飲用牛乳	精白米(山形) 粗麦(福井・富山・石川) 三温糖 緑豆はるさめ(4才) じゃがいも(鹿児島)

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
14 木	ツナトースト 飲用牛乳 キャベツとハムサラダ ミルクスープ	まぐろ缶詰 ★ボンレスハム ★ベーコン レンズまめ(7/1才) 調理用粉チーズ(ニュージーランド) あさり(千葉加工) イカ(ﾊﾙｰ)	ピザチーズ(7/1才) 飲用牛乳 牛乳・調理用粉チーズ(ニュージーランド)	ポトフ(パン) さとう じゃがいも(鹿児島)
15 金	麦入りご飯 小松菜としらすのふりかけ 飲用牛乳 鶏肉とじゃが芋のごまお焼き もやしのわさび醤油和え 呉汁	おかか(国産) 鶏ひき肉(岩手) 白いんげん豆(北海道) 鶏こま(岩手) 大豆(北海道) 木綿豆腐(宮城) 白みそ	★しらす干し(兵庫・愛媛・広島・愛知) 飲用牛乳 ダイスチーズ(オーストラリア)	精白米(山形) 粗麦(福井・富山・石川) じゃがいも(鹿児島) でん粉 三温糖 板こんにゃく(群馬)
16 土	わかめご飯 飲用牛乳 鮭の塩焼き 鶏の唐揚げ ナポリタン(弁当) ちくわの煮物 きゅうり漬 茹でブロッコリー	マス(北海道) 若鶏モモ(千葉) ★ベーコン 焼き竹輪(国産)	炊き込みわかめ 飲用牛乳 塩昆布(北海道)	精白米(山形) 玄米(国産) 米粉 でん粉 ｽﾊﾞｲｸﾞﾚｯﾃｲ 三温糖 さとう
18 月	ハッシュドポークライス 飲用牛乳 ごまツナサラダ フルーツヨーグルト	★豚こま(茨城) 大豆(北海道) まぐろ缶詰	粉チーズ(ニュージーランド) 生クリーム 飲用牛乳 ヨーグルト(無糖)	精白米(山形) 粗麦(福井・富山・石川) 三温糖 小麦粉
20 水	グリーンピースごはん 飲用牛乳 大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のおかか和え 豆腐とわかめのかきたま汁	★豚ひき肉(茨城) 大豆(国産) 木綿豆腐(北海道) 豆乳 ★ブレスハム おかか 絹ごし豆腐(宮城) ★たまご(埼玉) 冷凍わかめ(岩手)	飲用牛乳 ひじき(韓国)	精白米(山形) もち米(千葉) 三温糖 生パン粉(7/1才・4才) でん粉 じゃがいも(鹿児島)
21 木	麦入りご飯 牛乳飲用 いかのチリソースかけ みそドレサラダ 桜エビのスープ	イカ(ﾊﾙｰ) 白みそ ★ベーコン 鶏こま(岩手)	飲用牛乳 ★さくらえび素干し(台湾)	精白米(山形) 粗麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 じゃがいも(鹿児島) さとう

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			
22 金	ごはん 飲用牛乳 鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 真沢山すまし汁 メロン (1/16)	サバ(ワケ)白みそ ★豚細せん切り(茨城) さつま揚げ(徳島・日本) 鶏こま(岩手) 油揚げ(かけ) 木綿豆腐(宮城)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 つきこんにやく(群馬) じゃがいも(鹿児島)	白すりごま ごま油 揚げ油(大豆) サラダ油(米)	にんじん(千葉) さやえんどう(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) ごぼう(熊本) 干し椎茸 だいこん(千葉) 玉葱(千葉) えのきたけ(長野) ねぎ(茨城) ★アンデスメロン(茨城)	
25 月	ごはん ごまひじきふりかけ 飲用牛乳 たらと豆腐のすり身揚げ 大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん (1/8)	おかか(国産) すけとうだら(茨城) 木綿豆腐(北海道) ★たまご(国産) ★ボンレスハム 油揚げ 白みそ 赤みそ	ひじき(韓国) 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(徳島)	白ごま 揚げ油(大豆) ごま油	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	しょうが(高知) ねぎ(茨城) ごぼう(熊本) だいこん(千葉) もやし(栃木) キャベツ(千葉) えのきたけ(長野) ★甘夏みかん(熊本)
26 火	豚ひき肉と野菜のあんかけ焼きそば 飲用牛乳 中華サラダ 中華コーンスープ 果物(バナナ1/2)	★豚ひき肉(茨城) 大豆(北海道) ★うずら卵(愛知) 冷凍わかめ(三陸) 鶏こま(岩手) 木綿豆腐(宮城)	飲用牛乳 赤とさかのり(熊本)	蒸中華めん(オーストラ) さとう でん粉 じゃがいも(鹿児島)	サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(青森) 干し椎茸(国産) たけのこ(伊) もやし(栃木) ねぎ(茨城) キャベツ(千葉) 玉葱(千葉) えのきたけ(長野) カリコーン(北海道) ホーコン(伊) ★バナナ(南米)
27 水	たまごチキンのピラフ 飲用牛乳 いーとホトのがーリツ揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ オレンジ (1/6)	鶏ひき肉(岩手) ★たまご(国産) ★豚レバー(茨城) ★ベーコン 豆乳	飲用牛乳 牛乳・調理用生クリーム(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(鹿児島) ツイストマカロニ(かけ) 小麦粉	バター(北海道) サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん(千葉) パセリ(千葉) こまつな(江戸川)	玉葱(千葉) しょうが(高知) にんにく(青森) キャベツ(千葉) きゅうり(千葉) ホールコーン(伊) ★オレンジ(7月)
28 木	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(国産) 鶏ひき肉(岩手) ★たまご(国産) 冷凍わかめ(三陸) 冷凍茎わかめ(三陸) 鶏こま(岩手) イカ(徳島)	飲用牛乳 赤とさかのり ★しらす干し(茨城) めかぶわかめ(三陸)	ショートニング グニュー糖 さとう 三温糖 じゃがいも(鹿児島) ワンタンの皮	揚げ油(大豆) サラダ油(米) ごま油 サラダ油(大豆)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉) チンゲンツアイ(千葉)	しょうが(高知) 玉葱(千葉) 干し椎茸(国産) たけのこ(伊) ねぎ(茨城) キャベツ(千葉) はくさい(茨城) えのきたけ(長野)
29 金	ぜんまいめし 飲用牛乳 厚揚げのかりんとう焼き 蓮根のきんぴら けんちん汁 果物(河内晩柑1/6)	鶏ひき肉(岩手) 生揚げ(宮城) ★豚細せん切り(茨城) 冷凍茎わかめ(三陸) 油揚げ(かけ)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 小麦粉 三温糖 つきこんにやく(群馬) じゃがいも(鹿児島)	サラダ油(米) 白ごま ごま油	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	ごぼう(熊本) ぜんまい(秋田) ねぎ(茨城) れんこん(茨城) キャベツ(千葉) 干し椎茸(国産) だいこん(千葉) ★河内晩柑(愛媛)