

令和8年7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	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 水	ガバオライス	鶏ひき肉(岩手) 凍り豆腐 (ｱﾘｶ・ｶﾀﾞ) ★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 緑豆はるさめ(ﾀｲ) じゃがいも(千葉)	赤パブリカ(茨城) バジル(千葉) こまつな(江戸川) にんじん(千葉) にら(茨城)	にんにく(香川) 玉葱(千葉) キャベツ(千葉) レモン汁 たけのこ(ﾀｲ) ぶなしめじ(長野) もやし(栃木) ★バナナ(南米)	★豚ひき肉(茨城) 大豆(北海道) ★ベーコン あさり(福岡) 白いんげん豆(北海道) 豆乳	ピザチーズ(ﾃﾞﾝﾏｰｸ) 飲用牛乳 牛乳・調理用 生クリーム(乳)	無塩パン 小麦粉 じゃがいも(千葉) 米粉(埼玉) 三温糖	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん(千葉) パセリ(長野) 西洋かぼちゃ(茨城)	玉葱(兵庫) ホールコーン(ﾀｲ) ｸﾘｰﾑｺｰﾝ(缶) キャベツ(長野) きゅうり(福島)	
	飲用牛乳												
	ヤムウンセン	★むきエビ(ミヤマ) ★うずら卵(愛知・静岡)											
	エスニックスープ												
	果物(バナナ1/2)												
2 木	麦入りごはん	★豚レバー(茨城) 生揚げ 赤みそ 冷凍茎わかめ(三陸) ★ベーコン イカ	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 じゃがいも(千葉) 三温糖	揚げ油(大豆) サラダ油(米) 白ごま ごま油	にんじん(千葉) ピーマン(岩手) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(香川) 干し椎茸(大分) キャベツ(千葉) だいこん(青森) きゅうり(福島) 玉葱(千葉) もやし(栃木) えのきたけ(長野) ★オレンジ(ｱﾘｶ)	糸こんにぶ(北海道) 飲用牛乳 沖縄もずく(沖縄) 牛乳・調理用	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) さとう じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま 揚げ油(大豆)	にんじん(千葉) さやいんげん(千葉) こまつな(江戸川)	干し椎茸(大分) 玉葱(兵庫) ゴーヤ(埼玉) もやし(栃木) はくさい(長野) ねぎ(茨城)	
	飲用牛乳												
	厚揚げとレバーの味噌炒め												
	きゅうりのピリ辛サラダ												
	中華スープ 果物(オレンジ1/6)												
3 金	五穀ごはん	冷凍茎わかめ(三陸) 鶏肉むね(岩手) おかか(国産) ★豚こま(茨城) 白みそ	飲用牛乳	精白米(山形) 雑穀(五穀) 三温糖 でん粉 じゃがいも(千葉)	白ごま サラダ油(米) ごま油	こまつな(江戸川) にんじん(千葉) 西洋かぼちゃ(鹿児島)	しょうが(高知) キャベツ(千葉) もやし(栃木) ごぼう(熊本) 玉葱(千葉) だいこん(青森) えのきたけ(長野) ★オレンジ(ｱﾘｶ)	サケ(ﾋﾗ) まぐろ缶詰 ★豚こま(茨城) 油揚げ(ｶﾀﾞ) 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 じゃがいも(千葉)	白ごま 揚げ油(大豆) バター(北海道・宮崎) ごま油 サラダ油(米)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	とうもろこし(千葉) キャベツ(長野) もやし(栃木) 玉葱(兵庫) ねぎ(茨城)
	茎わかめの佃煮												
	飲用牛乳												
	とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑(1/8)												
6 月	枝豆ごはん	鶏ひき肉(岩手) おかか(国産) ★豚こま(茨城) 油揚げ(国産) 木綿豆腐(宮城) 冷凍わかめ(三陸)	塩昆布(北海道) 飲用牛乳 ししゃも(ﾌﾙｳｴｰ・ｶﾀﾞ 他)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 じゃがいも(千葉)	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	えだまめ(北海道) しょうが汁(高知) ねぎ(茨城) キャベツ(長野) きゅうり(福島) えのきたけ(長野) とうがん(愛知) ★アンデスメロン(千葉)	かつお缶詰 イカ(ﾊﾞﾙ・ﾌﾘ他) まだら(北海道) ★ベーコン レンズまめ(ｱﾘｶ)	飲用牛乳 粉チーズ(ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ)	胚芽パン 小麦粉 はちみつ じゃがいも(千葉) シエルマカロニ	マヨネーズ(卵無) 白すりごま らダ油(米) サラダ油(大豆)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) トマト缶詰(ｲﾀﾘｱ) パセリ(長野)	玉葱(兵庫) えだまめ(北海道) ホールコーン(ﾀｲ) キャベツ(長野) レモン汁 にんにく(青森) セロリ(長野) ★パイナップル(ﾌﾗｲﾋﾞﾝ) ★冷凍みかん(和歌山)
	飲用牛乳												
	ししゃもの南蛮漬け												
	キャベツのお浸し とうがん汁 メロン(1/16)												
7 火	穴子ちらし寿司	★たまご(国産) 油揚げ(ｱﾘｶ・ｶﾀﾞ) あなご(国産) まぐろ缶詰 鶏もも(岩手) 蒸しかまぼこ	飲用牛乳	精白米(山形) さとう 三温糖 そうめん(オーストラリア・ｱﾘｶ)	サラダ油(米) 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) さやえんどう	かんぴょう(栃木) 干し椎茸(足切) えだまめ(北海道) キャベツ(長野) もやし(栃木) だいこん(青森) ねぎ(茨城) ★オレンジ(ｱﾘｶ)	鶏ひき肉(岩手) 木綿豆腐(北海道) 大豆(北海道) 白みそ おから(九州) 冷凍茎わかめ(三陸) 鶏もも(岩手) 木綿豆腐(宮城)	飲用牛乳 きざみのり(佐賀)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 生パン粉(ｱﾘｶ・ｶﾀﾞ) 三温糖 でん粉 板こんにゃく(群馬) じゃがいも(千葉)	サラダ油(米)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	しょうが汁(高知) 玉葱(兵庫) キャベツ(長野) もやし(栃木) えのきたけ(長野) だいこん(青森) 干し椎茸(大分)
	飲用牛乳												
	小松菜の和え物												
	そうめん汁												
	果物(河内晩柑1/8)												
8 水	鶏肉と凍り豆腐の冷やし中華	★ボンレスハム 鶏こま(岩手) 凍り豆腐(北海道) (ｱﾘｶ・ｶﾀﾞ) おから(乾燥) ★たまご(国産)	飲用牛乳 クリームチーズ(北海道) 牛乳・調理用	蒸し中華めん(国産) さとう 小麦粉	サラダ油(米) ごま(ねり) 白ごま ごま油 サラダ油(大豆) バター(北海道)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	きゅうり(福島) キャベツ(長野) だいこん(青森) 玉葱(千葉) レモン汁 ﾊﾞｲﾝ缶(ﾌﾗｲﾋﾞﾝ)	鶏こま(岩手) 鶏もも(岩手) レンズまめ(ｱﾘｶ) 木綿豆腐(北海道) 鶏ひき肉(岩手) 大豆(北海道) まぐろ缶詰	飲用牛乳 ピザチーズ(ﾃﾞﾝﾏｰｸ)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) じゃがいも(千葉) 小麦粉 でん粉 さとう	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) マヨネーズ(卵無)	にんじん(千葉) 西洋かぼちゃ(神奈川県) こまつな(江戸川)	玉葱(北海道) にんにく(青森) しょうが(高知) なす(群馬) キャベツ(長野) きゅうり(福島) ホールコーン(北海道) ★オレンジ(オーストラリア)
	飲用牛乳												
	胡瓜の中華サラダ												
	鳳梨酥												