

令和8年9月1日～19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
2 水	バターライスえびチキントマトソース	鶏こま(茨城) あさり(福岡) ★むきエビ (ミャンマー) ★ベーコン	サワークリーム (国産) 粉チーズ (ニュージーランド) 用牛乳 粉寒天(国産)	精白米(千葉) 粒麦(福井) 小麦粉 三温糖 じゃがいも (北海道) はちみつ (7&7)等) さとう
	ポテトのハニーサラダ			
	ぶどう寒天ポンチ			
3 木	麦入りご飯	まだら(北海道) おかか(国産) 生揚げ(宮城) 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	精白米(千葉) 粒麦(福井) 小麦粉 でん粉 三温糖 板こんにやく (群馬)
	飲用牛乳			揚げ油(大豆) サラダ油(米) ごま油
	たらの野菜あんかけ			にんじん(北海道) ピーマン(茨城) こまつな(江戸川)
4 金	もやしのおかか和え			しょうが(高知) 玉葱(北海道) たけのこ(伊) もやし(栃木) えのきたけ(長野) ホーレンソウ(北海道) ねぎ(青森) ★冷凍みかん(和歌山)
	厚揚げのみそ汁			
	果物(冷凍みかん)			
4 金	ねぎ塩豚丼	★豚こま(茨城) 凍り豆腐 (7&7)等) イカ(ベール) ★うずら卵 (愛知・静岡) 焼き竹輪 (ベトナム・インド・7&7)等) 鶏こま 白みそ	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ 煮干し	精白米(山形) 粒麦(福井) つきこんにやく (群馬) 三温糖 でん粉 板こんにやく (群馬) じゃがいも (北海道)
	飲用牛乳			サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま
	ちくわとキャベツの和え物			にんじん(北海道) こまつな(江戸川)
5 土	ごまみそ汁			しょうが(高知) にんにく(青森) もやし(栃木) ねぎ(青森) キャベツ(群馬) だいこん(北海道)
5 土	きのこピラフ	★豚ひき肉 (茨城) ★ウィンナー ★豚レバー (茨城) 青大豆(国産) 大豆(国産) ★ボンレスハム ★ベーコン ★たまご(国産)	飲用牛乳 粉チーズ (ニュージーランド)	精白米(山形) 粒麦(福井) 米粉 米三温糖 じゃがいも
	飲用牛乳			サラダ油(米) バター(北海道・宮崎) 揚げ油(大豆) 白ごま
	レバーのガーリック揚げ			にんじん(北海道) パセリ(長野) トマト トマト缶詰(伊)等) こまつな(江戸川)
8 火	まめ豆サラダ			玉葱(北海道) マッシュルーム(山形) ぶなしめじ(長野) まいたけ(静岡) 生しいたけ(秋田) ホーレンソウ(伊) しょうが(高知) にんにく(青森) キャベツ(群馬) きゅうり(岩手) レンズまめ (7&7)等) ★巨峰
	トマトとじゃがいものたまごスープ			
	ぶどう(巨峰)			
8 火	かきまわし	鶏こま(茨城) 鶏成鶏肉モモ (茨城) 油揚げ(伊)等) 生揚げ(宮城) 豆みそ ★豚こま(茨城)	飲用牛乳 きざみのり(佐賀)	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 でん粉 じゃがいも (北海道)
	飲用牛乳			サラダ油(米) 白ごま
	厚揚げの八丁味噌だれ焼き			にんじん(北海道) こまつな(江戸川)
9 水	磯辺和え			ごぼう(青森) キャベツ(群馬) もやし(栃木) 干し椎茸(国産) 玉葱(北海道) とうがん(神奈川県)
	とうがん汁			
9 水	チキンシャワルマサンド	若鶏モモ(茨城) ★プレスハム レンズまめ(7&7)等) ★たまご(国産)	飲用牛乳 粉チーズ (ニュージーランド)	セサミパン 三温糖 でん粉 さとう じゃがいも (北海道) 生パン粉 ツイストマカロニ(伊)等)
	飲用牛乳			サラダ油(米)
	ザラタトゥー・アダズ(レズ豆等)			にんじん(北海道) こまつな(江戸川)
9 水	パスタ卵スープ			キャベツ(群馬) ホーレンソウ(伊) きゅうり(福島) 玉葱(北海道) レモン汁 ぶなしめじ(長野) ★オレンジ(伊)等)
	果物(オレンジ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
10 木	ごはん わかめの炒め煮	冷凍わかめ (三陸) おかか(国産) マス (北海道・伊)等) 白みそ	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) さとう つきこんにやく (群馬) 三温糖 さといも (千葉)
	飲用牛乳			にんじん(北海道) さやえんどう (北海道) こまつな(江戸川)
	マスのごまマヨネーズ焼き	冷凍卵無 (ベトナム・日本) 油揚げ(北海道) 赤みそ	サラダ油(米) マヨネーズ(卵無) ねりごま(伊)等) 白ごま	ごぼう(青森) れんこん(茨城) 干し椎茸(国産) 玉葱(北海道) だいこん(北海道) ねぎ(山形) ★梨(福島)
11 金	五目きんぴら			
	さと芋と油揚げのみそ汁			
	梨(1/6)			
11 金	たまごチャーハン	★たまご(国産) 鶏ひき肉(茨城) イカ(ベール) 大豆(北海道) ★ボンレスハム ★豚こま(茨城) 木綿豆腐(宮城)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) でん粉 じゃがいも (北海道) 三温糖 緑豆はるさめ (伊)
	飲用牛乳			サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油 白ごま
	いかとポテトのチリソース			にんじん(北海道) こまつな(江戸川)
14 月	春雨サラダ			ねぎ(青森) にんにく(青森) しょうが(高知) 玉葱(北海道) 干し椎茸(国産) 玉葱(北海道) たけのこ(伊) えのきたけ(長野)
	小松菜と豆腐の中華スープ			
14 月	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	サバ(韓国) おかか(国産) ★豚こま(茨城) 生揚げ(宮城) 赤みそ 白みそ	ひじき (徳島・長崎) ★ちりめんじゃこ (国産) 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 じゃがいも (北海道)
	飲用牛乳			白ごま
	鯖の香味焼き			こまつな(江戸川) にんじん(北海道) みずな(茨城)
15 火	小松菜とキャベツのお浸し			しょうが(高知) にんにく(青森) ねぎ(山形) キャベツ(長野) もやし(栃木) ごぼう(青森) だいこん(北海道) えのきたけ(長野) ★梨(福島)
	根菜とえのきのみそ汁			
	梨(1/6)			
15 火	手作りベーコンポテトパン	★たまご(国産) ★ベーコン ★ハム 冷凍わかめ (三陸) 冷凍まわかめ (三陸) 鶏成鶏肉モモ (茨城) あさり(福岡) レンズまめ (7&7)等) 調製豆乳	牛乳・調理用 飲用牛乳 生クリーム(乳) 粉チーズ	強力粉(伊)等) 三温糖 じゃがいも (北海道) さとう
	飲用牛乳			バター(北海道) マヨネーズ(卵無) サラダ油(米) 白すりごま
	えだまめサラダ			にんじん(北海道) こまつな(江戸川) パセリ(長野)
16 水	コーンチャウダー			もやし(栃木) えだまめ(北海道) にんにく(青森) セロリ(長野) 玉葱(北海道) ぶなしめじ(長野) ホーレンソウ(北海道) グリーンピース(北海道) キャベツ(長野) ★バナナ(南米)
	果物(バナナ1/2)			
16 水	麦入りご飯	鶏ひき肉(茨城) おかか(国産) 木綿豆腐(北海道) 大豆(国産) 鶏成鶏肉モモ (茨城)	飲用牛乳 細切りこんぶ (北海道)	精白米(山形) 粒麦(福井) でん粉
	小松菜そぼろ			サラダ油(米) 白すりごま 黒ごま 揚げ油(大豆)
	飲用牛乳			こまつな(江戸川) にんじん(北海道) みずな(茨城)
17 木	豆腐の五色揚げ			干し椎茸(国産) ねぎ(山形) えだまめ(北海道) キャベツ(長野) きゅうり(福島) もやし(栃木) しょうが(高知) ごぼう(青森) だいこん(北海道)
	昆布和え			
	とりごぼう汁			
17 木	麦入りご飯	しろさけ(伊)等) 白みそ 鶏こま(茨城) ★たまご(国産) 冷凍まわかめ (三陸)	飲用牛乳 ビザチーズ (7&7)等)	精白米(山形) 粒麦(福井) さとう じゃがいも (北海道) でん粉
	飲用牛乳			白ごま サラダ油(米) ごま油
	鯖のチーズみそ焼き			にんじん(北海道) こまつな(江戸川)
17 木	きゅうりともやしの酢醬油和え			もやし(栃木) きゅうり(岩手) しょうが(高知) 玉葱(北海道) ねぎ(山形)
	かき玉汁			

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	
18 金	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼	★豚こま(茨城) 木綿豆腐(北海道) あさり(福岡) 大豆(北海道) 冷凍わかめ(三陸)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ(国産) 赤とさかのり(熊本) 青とさかのり(熊本)	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 でん粉 さつまいも(千葉) 中ざら糖 水あめ	サラダ油(米) ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま	にんにん(北海道) チンゲンツアイ(静岡)	にんにく(青森) しょうが(高知) 干し椎茸(国産) 玉葱(北海道) たけのこ(伊) キャベツ(群馬) きゅうり(岩手) もやし(栃木) だいこん(北海道) ホールコン(北海道)
	飲用牛乳						
	いもと大豆とじゃこの揚げ煮						
	海藻サラダ						
24 木	油揚げと海藻のうどん	油揚げ(国産) 冷凍わかめ(三陸) 小豆(北海道) きな粉(国産)	めかぶわかめ(三陸) 飲用牛乳 きざみのり(佐賀)	冷凍うどん つきこんにゃく(群馬) さといも(千葉) 三温糖 精白米 もち米(千葉) さとう	サラダ油(米)	にんにん こまつな(江戸川)	干し椎茸(国産) 玉葱(北海道) はくさい(長野) ねぎ(山形) キャベツ(群馬) もやし(栃木)
	牛乳飲用						
	わさび和え						
	2色おはぎ						
25 金	さつま芋ご飯	木綿豆腐(北海道) ★豚ひき肉(茨城) ★たまご(国産) ★ボンレスハム 鶏こま(栃木) 絹ごし豆腐(宮城)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) さつまいも(千葉) 三温糖 白玉粉(国産)	黒ごま サラダ油(米)	にんにん(千葉) こまつな(江戸川) 西洋かぼちゃ(北海道)	干し椎茸(国産) ねぎ(山形) キャベツ(群馬) きゅうり(栃木) もやし(栃木) だいこん(北海道) はくさい(長野) えのきたけ(長野) ★巨峰(山形)
	飲用牛乳						
	擬製豆腐						
	小松菜のからし和え						
	かぼちゃ白玉団子汁 ぶどう(巨峰)						
28 月	大豆と高野豆腐のジャージャー麺	★豚ひき肉(茨城) 大豆(北海道) 凍り豆腐(7月・8月) めかぶわかめ(三陸) 赤みそ まぐろ缶詰 ★ベーコン 木綿豆腐(宮城) ★うずら卵(愛知・静岡) イカ	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ(国産) めかぶわかめ(三陸)	蒸中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも(北海道) 緑豆はるさめ(伊)	サラダ油(米) 白ごま ごま油	にんにん(北海道) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(青森) 玉葱(北海道) 干し椎茸(国産) たけのこ(伊) もやし(栃木) キャベツ(群馬) きゅうり(岩手) ★バナナ(南米)
	飲用牛乳						
	ツナときゅうりのじゃこサラダ						
	うずらの卵と春雨のスープ						
	果物(バナナ1/2)						
30 水	ハムチーズトースト	★プレスハム ★ベーコン 白いんげん豆(北海道) 豆乳	スライスチーズ(オーストラリア) 飲用牛乳 ★めひかり(千葉・宮城) 牛乳・調理用脱脂粉乳 生クリーム(乳)	胚芽食パン 米粉 三温糖	マヨネーズ(卵無) 揚げ油(大豆) サラダ油(米) 白ごま バター(北海道)	にんにん(北海道) 西洋かぼちゃ(北海道)	キャベツ(群馬) きゅうり(栃木) ホールコン(伊) 玉葱(北海道) ほんしめじ(長野) ★巨峰(山梨)
	飲用牛乳						
	めひかりのスパイシー揚げ						
	コーンサラダ						
	かぼちゃのクリームスープ ぶどう(巨峰)						