令和8年10月1日～22日　《献立表と主な材料》

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 金	ハムとさつまいものピラフ 飲用牛乳 レバーのケチャップソース コールスロー えび入りミルクスープ みかん(1/2)	★豚ひき肉(茨城) ★ボンレスハム ★豚レバー(茨城) ★ベーコン レンズまめ(ｱﾒﾘｶ) ★むきエビ (ﾐｬﾝﾏｰ) 豆乳	飲用牛乳 牛乳･調理用 粉チーズ (ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ) 生クリーム(乳)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) さつまいも(千葉) でん粉 三温糖 小麦粉	オリーブ油 サラダ油(米) 揚げ油（大豆）	にんじん(北海道) パセリ(長野) 西洋かぼちゃ こまつな(江戸川)	玉葱(北海道) しょうが汁(高知) キャベツ(長野) きゅうり(群馬) ホールｺｰﾝ(ﾀｲ) エリンギ(長野) ★みかん(宮崎)
5 月	麦入りご飯 飲用牛乳 ぼらの竜田揚げ ごま酢和え 呉　汁	ぼら(船橋) 冷凍茎わかめ (三陸) 冷凍わかめ(三陸) 鶏こま(岩手) 大豆(北海道) 白みそ	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 板こんにゃく (群馬) じゃがいも (北海道)	揚げ油（大豆） 白すりごま 白ごま サラダ油(米)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) キャベツ(長野) きゅうり(群馬) ごぼう(青森) だいこん(北海道) ねぎ(青森)
6 火	色ごはん 飲用牛乳 擬製豆腐 いそ和え にゅうめん	油揚げ(ｶﾅﾀﾞ) 鶏ひき肉(千葉) 木綿豆腐(北海道) ★たまご(国産) 鶏こま(岩手) なると卵無 (ｱﾒﾘｶ・ﾀｲ)	飲用牛乳 きざみのり(佐賀)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) しらたき(群馬) 三温糖 そうめん(乾)	サラダ油(米)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	ごぼう(青森) 干し椎茸(大分) 玉葱(北海道) はくさい(長野) もやし(栃木) だいこん(北海道) ねぎ(青森)
7 水	ハチャプリ(チーズパン) 飲用牛乳 オジャクリ(肉じゃが) ソコアラザニト(きのこのｸﾘｰﾑ煮) 果物（なし1/6）	★たまご(国産) 鶏こま(岩手) ★ベーコン 豆乳 白いんげん豆 (北海道)	ピザチーズ (ｱﾒﾘｶ) 飲用牛乳 牛乳･調理用	胚芽食パン じゃがいも (北海道) 小麦粉	揚げ油（大豆） サラダ油(米) バター(北海道)	パセリ(長野) にんじん(北海道) 赤パプリカ(茨城) こまつな(江戸川)	玉葱(北海道) にんにく(青森) 黄パプリカ(茨城) マッシュルーム(山形) ぶなしめじ(長野) はくさい(青森) ★梨(長野)
8 木	麦入りご飯 飲用牛乳 つみれ焼き もやしのからし和え 豚肉とこんにゃくのみそ汁	鶏ひき肉(千葉) 大豆(北海道) 木綿豆腐 (北海道) たらすり身 (ﾌﾗｽｶ・ﾀｲ) ★豚こま(茨城) 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 あおのり(愛知)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 板こんにゃく (群馬)	サラダ油(米) 揚げ油（大豆） 白ごま	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	ごぼう(青森) たけのこ(九州) しょうが甘酢漬(ﾀｲ) もやし(栃木) 玉葱(北海道) だいこん(北海道) ホールｺｰﾝ(北海道) ねぎ(青森)
9 金	鶏肉の中華丼 飲用牛乳 大根サラダ 担々豆乳スープ 果物(オレンジ1/6)	鶏こま(岩手) 生揚げ(宮城) イカ(ﾍﾞﾙｰ) ★豚ひき肉 (茨城) 冷凍茎わかめ (三陸) 赤みそ 調製豆乳	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 さとう	サラダ油(米) ごま油 ごま(ねり) 白すりごま	にんじん(北海道) こまつな(江戸川) トウミョウ(千葉) チンゲンツァイ (茨城)	はくさい(青森) だいこん(北海道) きゅうり(群馬) ホールｺｰﾝ(北海道) にんにく(青森) しょうが(高知) 干し椎茸(大分) たけのこ(九州) もやし(栃木) ★オレンジ(ｵｰｽﾄﾗﾘｱ)
13 火	スパゲティソイミートソース 牛乳飲用 こまつなサラダ はくさいとベーコンのスープ ヘルシーココアケーキ	★豚ひき肉 (茨城) 大豆(北海道) まぐろ缶詰 ★ベーコン 木綿豆腐(北海道) ★たまご(国産)	粉チーズ (ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ) 飲用牛乳 牛乳･調理用	スパゲッティ･ﾊｰﾌ (ｶﾅﾀﾞ) 三温糖 さとう 小麦粉	オリーブ油 サラダ油(米) バター (宮崎・北海道)	にんじん(北海道) パセリ(長野) トマト缶詰(ｲﾀﾘｱ) こまつな(江戸川)	玉葱(北海道) しょうが(高知) にんにく(青森) セロリー(長野) マッシュルーム(山形) キャベツ(長野) はくさい(長野)

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 水	五穀ごはん 揚げ大豆のごまがらめ 飲用牛乳 鯖のカレー醤油焼き ごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	大豆(国産) サバ(ﾉﾙｳｪｰ) ★豚せん切り (茨城) 赤みそ 冷凍茎わかめ (三陸) ★たまご(国産)	飲用牛乳	精白米(山形) 五穀米 でん粉 三温糖 水あめ つきこんにゃく (群馬)	揚げ油（大豆） 白ごま ごま油	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	しょうが汁(高知) ねぎ(青森) にんにく(青森) れんこん(茨城) ごぼう(青森) だいこん(青森) はくさい(長野) たけのこ(徳島) えのきたけ(長野)
15 木	ごはん わかめそぼろ 飲用牛乳 きびなごのから揚げ ハリハリ和え 生揚げの甘辛煮	鶏ひき肉(岩手) 冷凍わかめ (三陸) ★豚こま(茨城) 生揚げ(宮城)	飲用牛乳 ★きびなご (長崎)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 小麦粉 でん粉 しらたき(群馬)	ごま油 揚げ油（大豆） 白ごま サラダ油(米)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) 切干しだいこん(宮崎) キャベツ(長野) もやし(栃木) きゅうり(群馬) はくさい(長野) 玉葱(北海道) えのきたけ(長野) ねぎ(青森)
16 金	麦入りご飯 牛乳飲用 いかのチリソースかけ 中華みそサラダ うずらの卵とえのきのスープ 果物(みかん)	イカ(ﾍﾞﾙｰ･ﾁﾘ) 赤みそ ★ベーコン 鶏肉モモ(岩手) ★うずら卵 (静岡・愛知・群馬)	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 (北海道) さとう	サラダ油(米) 揚げ油（大豆） ごま油 白ごま	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	にんにく(青森) しょうが(高知) 玉葱(北海道) もやし(栃木) キャベツ(長野) きゅうり(群馬) たけのこ(徳島) えのきたけ(長野) ★みかん(愛媛)
19 月	豚肉と野菜のあんかけ焼きそば 飲用牛乳 海藻サラダ 中華コーンスープ 果物(バナナ1/2)	★豚こま(茨城) ★うずら卵(静岡・愛知・群馬) 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) ★しらす干し (兵庫・愛媛・広島・愛知)	蒸中華めん (ｵｰｽﾄﾗﾘｱ) さとう でん粉 じゃがいも (北海道)	サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(青森) 干し椎茸(九州) たけのこ(ﾀｲ) もやし(栃木) ねぎ(青森) キャベツ(長野) 玉葱(北海道) えのきたけ(長野) ｸﾘｰﾑｺｰﾝ（北海道） ﾎｰﾙｺｰﾝ（北海道） ★バナナ(南米)
20 火	栗ごはん 飲用牛乳 鮭の塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 みかん（1個）	サケ(ﾛｼｱ) 米みそ おかか(国産) ★豚こま(茨城) 油揚げ(国産)	飲用牛乳	精白米(山形) もち米(千葉) 三温糖 板こんにゃく (群馬) さといも(愛媛) でん粉 あられ麸(ｱﾒﾘｶ・ｶﾅﾀﾞ・ｵｰｽﾄﾗﾘｱ)	生むき栗(茨城) 黒ごま サラダ油(米)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	キャベツ(長野) もやし(栃木) 干し椎茸(九州) ごぼう(青森) だいこん(北海道) ねぎ(青森) ★みかん(和歌山)
21 水	三色丼 飲用牛乳 大学芋 なめこと白菜のみそ汁	★豚ひき肉 (茨城) 凍り豆腐 (ｱﾒﾘｶ・ｶﾅﾀﾞ) ★たまご(国産) 生揚げ(宮城) 赤みそ 白みそ 冷凍わかめ (三陸)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 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) 揚げ油（大豆） 黒ごま	こまつな(江戸川) にんじん(北海道)	しょうが(高知) もやし(栃木) 玉葱(北海道) だいこん(北海道) はくさい(長野) なめこ(山形)
22 木	麦入りご飯 飲用牛乳 生揚げの中華あんかけ 茎わかめのサラダ ワンタンスープ	生揚げ(宮城) ★豚せん切り (茨城) 冷凍茎わかめ (三陸) 鶏こま(岩手) あさり(福岡) イカ(ﾍﾞﾙｰ)	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 じゃがいも (北海道) ワンタンの皮	サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん(北海道) こまつな(江戸川) にら(茨城)	しょうが(高知) 千し椎茸(九州) 玉葱(北海道) たけのこ(徳島) もやし(栃木) えのきたけ(長野) キャベツ(千葉)

令和8年10月23日～31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	
23 金	ヨーグルトトースト 飲用牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ りんご（1/6）	豆乳 ★たまご(国産) 大豆(北海道) ★豚こま(茨城) あさり(福岡) ★ベーコン	ヨーグルト(無糖) 牛乳･調理用 飲用牛乳	胚芽食パン さとう じゃがいも 三温糖 小麦粉	バター (北海道・宮崎) サラダ油(米)	にんじん(北海道) トマト缶詰(ｲﾀﾘｱ) パセリ(長野) ブロッコリー (埼玉)	玉葱(北海道) キャベツ(千葉) きゅうり(群馬) ホールｺｰﾝ(北海道) ★りんご(青森)
24 土	わかめご飯 牛乳飲用 さばのカレー揚げ 鶏の照り焼き きのこパスタ(弁当) こんにゃく煮物 きゅうりの塩昆布漬け 茹でブロッコリー	サバ(ﾉﾙｳｪｰ) 若鶏モモ(千葉) ★ベーコン	炊き込みわかめ (韓国・徳島) 飲用牛乳 塩昆布(北海道)	精白米 玄米 でん粉 小麦粉 三温糖 ペンネ 玉こんにゃく さとう	揚げ油（大豆） サラダ油(米)	こまつな(江戸川) にんじん(北海道) さやいんげん (福島) ブロッコリー (埼玉)	しょうが(高知) にんにく 玉葱(北海道) マッシュルーム(山形) だいこん(千葉) きゅうり(群馬)
27 火	ごはん 飲用牛乳 秋刀魚の松前煮 カリカリあさりとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁 りんご（1/6）	さんま筒切り (国産) あさり(福岡) 鶏こま(岩手) 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 角切りこんぶ (北海道)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 板こんにゃく (群馬)	揚げ油（大豆） 白すりごま 白ごま サラダ油(米)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	にんにく(青森) しょうが(高知) キャベツ(群馬) もやし(栃木) ごぼう(青森) だいこん(千葉) はくさい(長野) ぶなしめじ(長野) ねぎ(青森) ★りんご(青森)
28 水	吹き寄せごはん 飲用牛乳 揚げ豆腐の肉みそあんかけ キャベツのお浸し 五目汁 みかん(1/2)	油揚げ(ｶﾅﾀﾞ) 木綿豆腐 (北海道) 鶏ひき肉(岩手) 赤みそ おかか(国産) ★豚こま(茨城)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) さつまいも (千葉) 三温糖 でん粉 小麦粉 板こんにゃく (群馬) じゃがいも (北海道)	サラダ油(米) 白ごま 揚げ油（大豆）	にんじん(北海道) さやいんげん (福島) にら(茨城) こまつな(江戸川)	干し椎茸(九州) しめじ(長野) れんこん(茨城) しょうが(高知) 玉葱(北海道) たけのこ(国産) キャベツ(群馬) きゅうり(群馬) だいこん(千葉) はくさい(長野) ねぎ(青森) ★みかん(和歌山)
29 木	チャーハン 飲用牛乳 ししゃものピリ辛ソース もやしと小松菜の中華和え きくらげのスープ 果物(バナナ1/3)	★豚ひき肉 (茨城) 木綿豆腐(宮城)	飲用牛乳 ★ししゃも (ﾉﾙｳｪｰ・ｶﾅﾀﾞ他)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 さとう 三温糖 じゃがいも (北海道) 緑豆はるさめ (ﾀｲ)	サラダ油(米) ★ラード 白すりごま 揚げ油（大豆） ごま油 白ごま	にんじん(北海道) こまつな(江戸川) にら(茨城)	ねぎ(青森) 干し椎茸(九州) たけのこ(国産) しょうが(高知) にんにく(青森) もやし(栃木) きゅうり(群馬) 玉葱(北海道) 黒きくらげ(国産) ★バナナ(南米)
30 金	カレーポテトドッグ 飲用牛乳 シーザーサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ1/6)	★プレスハム　★ベーコン 鶏こま(岩手) レンズまめ (ｱﾒﾘｶ)	飲用牛乳 粉チーズ (ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ)	胚芽パン じゃがいも (北海道) さとう 食パン(ｱﾒﾘｶ) 押麦(福井・富山・佐賀・石川) シェルマカロニ (ｶﾅﾀﾞ)	サラダ油(米) 白すりごま マヨネーズ（卵無）	にんじん(北海道) こまつな(江戸川) トマト缶詰	玉葱(北海道) キャベツ(群馬) にんにく(青森) セロリー(長野) ぶなしめじ(長野) ホールｺｰﾝ(北海道) ★オレンジ(ｵｰｽﾄﾗﾘｱ)