

令和6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
3 火	わかめごはん 飲用牛乳 ほらのアーモンドつけ キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁 冷凍みかん	★ほら(千葉) 鶏こま(茨城) 木綿豆腐(宮城) ★かつおだし 炊き込みわかめ 飲用牛乳	精白米(茨城・千葉) 玄米(鳥根) 小麦粉 三温糖 じゃがいも(北海道) でん粉	★アーモンドスライス(7/1カ) 練りごま 白すりごま サラダ油(米) キャベツ(群馬) もやし(栃木) ごぼう(群馬) だいこん(北海道) えのきたけ(長野) ねぎ(青森) ★冷凍みかん(和歌山)
4 水	照焼きトースト 牛乳飲用 ハムとキャベツのサラダ ミルクスープ バナナ	鶏ひき肉(茨城) 大豆(北海道) ★ボンレスハム ★ ベーコン ★豚こま(茨城) あさり(中国)	胚芽食パン 三温糖 米粉(埼玉) さとう じゃがいも (北海道)	マヨネーズ サラダ油(米) にんじん(北海道) ごねぎ(静岡) ごまつな(江戸川)
5 木	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 飲用牛乳 ムロあじとれんこんの つくね焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁	★あじすり身 鶏ひき肉(茨城) 大豆(国産) ★ちりめんじゃこ おから(九州) 赤みそ ★さつま揚げ (宮城) 油揚げ(かつ) 白みそ	精白米(千葉) 粒麦(福井) 三温糖 でん粉 つきこんにゃく (群馬) さといも(千葉)	白ごま サラダ油(米) ごま油 にんじん(北海道) さやえんどう (北海道) ごまつな(江戸川)
6 金	ミーゴレン 牛乳飲用 ガドガド ソトアヤム パイナップル	★豚ひき肉(茨城) 大豆(国産) ★たまご(国産) 生揚げ(宮城) 鶏こま(茨城)	とりがらだし 飲用牛乳 蒸し中華めん (イ-ストリア) 粒麦(福井) 三温糖 じゃがいも (北海道)	サラダ油(米) ★アーモンド(7/1カ) ごま(ねり) ごま油 赤パプリカ(韓国) ピーマン(福島) パセリ(長野) ほうれんそう (栃木) にんじん(北海道) さやいんげん (栃木) にら(栃木)
9 月	ごはん わかめのにんにく醬油炒め 飲用牛乳 鯖の竜田揚げ 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨	★冷凍わかめ (三陸) ★サバ(ワカウ) ★おかか (静岡・鹿児島) ★豚こま(茨城) 生揚げ(宮城) 赤みそ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 精白米(千葉) 粒麦(福井) 三温糖 でん粉 さつまいも(千葉)	サラダ油(米) 白ごま ごまつな(江戸川) にんじん(北海道) みずな(茨城)
10 火	たまごチャーハン 飲用牛乳 いかのチリソース はるさめサラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	★たまご(国産) 鶏ひき肉(茨城) イカ(伊) ★ボンレスハム ★ 豚こま(茨城) 木綿豆腐(宮城)	とりがらだし 飲用牛乳 精白米(千葉) 粒麦(福井) でん粉 三温糖 絹豆はるさめ(伊) じゃがいも (北海道)	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) ごま油 白ごま にんじん(北海道) ごまつな(江戸川)

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
11 水	ポテトトースト 飲用牛乳 コーンサラダ ポークビーンズ 果物(オレンジ/6)	★ロースハム ★豚こま(茨城) 大豆(北海道) とりがらだし 飲用牛乳	★食パン じゃがいも (北海道) さとう 小麦粉 マヨネーズ(卵無) サラダ油(米)	にんじん(北海道) ごまつな(江戸川) 玉葱(北海道) キャベツ(群馬) キールコーン(北海道) レモン汁 ぶなしめじ(長野) ★オレンジ(7/1カ)
12 木	かやくごはん 牛乳飲用 厚揚げのひき肉あん ちくわと昆布の甘酢和え 小松菜と白菜の豆乳みそ汁 梨	鶏こま(茨城) 油揚げ(かつ) 生揚げ(宮城) 鶏ひき肉(茨城) ★塩ちくわ(国産) ★まぐろ缶詰 木綿豆腐 (7/1カ・かつ) 白みそ 赤みそ 豆乳	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんぶ (北海道) 精白米(千葉) 玄米(鳥根) しらたき(群馬) 三温糖 でん粉	サラダ油(米) ごねぎ(静岡) にんじん(北海道) ごまつな(江戸川) ごぼう(群馬) しょうが(高知) にんにく(青森) 玉葱(北海道) キャベツ(群馬) ホ-ホ-ン(ユ-ジ-ランド) セロリー(長野) はくさい(長野) ★バナナ(南米)
13 金	おかかご飯 飲用牛乳 マスのネギ焼き なすといんげんの油味噌 干瓢の卵とじ	★おかか (鹿児島・静岡) ★マス(伊) ★豚こま(茨城) 赤みそ 鶏こま(茨城) ★たまご(国産)	★かつおだし ★塩昆布(北海道) 飲用牛乳 精白米(千葉) 粒麦(福井) 三温糖 さとう でん粉	白ごま ごま油 サラダ油(米) ごまつな(江戸川) にんじん(北海道) さやいんげん (福島) 玉葱(北海道) しょうが(高知) ねぎ(青森) にんにく(青森) なす(群馬) かんぴょう(栃木)
17 火	栗ごはん 飲用牛乳 製菓豆腐 小松菜と茎わかめのからし和え 月見汁 巨峰(2粒)	木綿豆腐 (7/1カ・かつ) ★豚ひき肉(茨城) ★たまご(国産) 冷凍茎わかめ (三陸) 鶏こま(茨城) 絹こし豆腐(宮城)	★かつおだし 飲用牛乳 精白米(千葉) もち米(千葉) 三温糖 白玉粉(千葉・山形・秋田・茨城)	にんじん(北海道) ごまつな(江戸川) 西洋かぼちゃ (北海道) 葉ねぎ(静岡) 干し椎茸(大分) ねぎ(青森) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉) もやし(栃木) だいこん(北海道) ★巨峰(山梨)
18 水	きのこピラフ 飲用牛乳 レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいもの たまごスープ	★豚ひき肉(茨城) ★ウィンナー ★豚レバー(茨城) ★たまご(国産) ★まぐろ缶詰 ★ベーコン ★たまご(国産)	とりがらだし 飲用牛乳 ★粉チーズ (ユ-ジ-ランド) 精白米(千葉) 粒麦(福井) でん粉 米粉(埼玉) 三温糖 じゃがいも (北海道)	サラダ油(米) マーガリン(かつ) ★揚げ油(大豆) にんじん(北海道) パセリ(長野) 赤パプリカ(韓国) トマト(北海道) トマト缶詰(伊) ごまつな(江戸川)
19 木	親子丼 飲用牛乳 もやしの和えもの 呉汁	鶏もも(茨城) ★たまご(国産) 大豆(国産) ★豚こま 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★しらす干し (国産) 精白米(千葉) 粒麦(福井) つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも (北海道) 板こんにゃく (群馬)	にんじん(北海道) 根切みつば (静岡) ごまつな(江戸川) 干し椎茸(大分) 玉葱(北海道) もやし(栃木) しょうが(高知) にんにく(青森) ごぼう(群馬) だいこん(北海道)

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			
20 金	きつね海藻うどん 牛乳飲用 わさび和え 2色おはぎ	油揚げ(かた) ★冷凍わかめ (三陸) 小豆(北海道) きな粉(国産)	昆布だし (北海道) めかぶわかめ (三陸) 飲用牛乳 きざみのり (佐賀)	冷凍うどん (国産) 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) にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) れんこん(茨城) ねぎ(白菜) ごぼう(群馬) 干し椎茸(大分) はくさい(長野) 玉葱(北海道) 大豆もやし(栃木)	
24 火	豆腐の海鮮中華あんかけ丼 飲用牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮 わかめサラダ りんご	★豚こま(茨城) 木綿豆腐 (7月か・かた) あさり(中国) イカ(ベル) ★むきエビ(タイ) 大豆(北海道) ★冷凍わかめ (三陸)	とりがらだし 飲用牛乳 ★かたくちいわし (広島・香川・愛媛)	精白米(千葉) 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	にんにく(青森) しょうが(高知) 干し椎茸(大分) 玉葱(北海道) たけのこ(九州) 黒きくらげ(大分) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉) もやし(栃木) だいこん(北海道) ホールコーン(北海道) ★りんご(長野)	
25 水	カレーミートドッグ(胚芽) 飲用牛乳 めひかりのスパイシー揚げ アーモンドコーンサラダ じゃが芋とベーコンのスープ ぶどう(2粒)	★豚ひき肉 (茨城) 大豆(北海道) ★ベーコン 鶏こま(茨城) レンズまめ (7月か)	とりがらだし ★ビザチーズ (国産) 飲用牛乳 ★めひかり (愛媛・静岡)	★胚芽パン 小麦粉 米粉 三温糖 じゃがいも (北海道) マカロニ(かた)	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) ★アーモンド (7月か)	パセリ(茨城) にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	玉葱(北海道) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉) ホールコーン(ユージランド) セロリ(長野) ★マスカット(山梨)
26 木	麦入りご飯 牛乳飲用 いんげん豆コロッケ 豆苗の一味和え おろし大根汁	★豚ひき肉 白いんげん豆 (北海道) ★冷凍わかめ ★まぐろ缶詰 ★おかか (鹿児島・静岡) ★豚こま 生揚げ	★かつおだし 飲用牛乳 ★ダイスチーズ ★しらす干し	精白米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 乾パン粉 三温糖 でん粉	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆)	にんじん トウモロコシ こまつな	玉葱 ホールコーン はくさい ごぼう 干し椎茸 だいこん しょうが汁
27 金	麦入りご飯 飲用牛乳 タラの甘酢炒め 胡瓜のびり辛あえ にらスープ	★メルルーサ ★うずら卵 生揚げ ★ベーコン	とりがらだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 でん粉 じゃがいも さとう 緑豆はるさめ	なたね油 サフラワー油 ごま油	にんじん ピーマン にら	しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 きゅうり だいこん ぶなしめじ
30 月	チキンとえびのクリームライス 飲用牛乳 ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	レンズまめ あさり ★むきエビ 鶏こま ★ベーコン	とりがらだし ★牛乳調理用 ★粉チーズ ★生クリーム 飲用牛乳 粉寒天	精白米 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	マーガリン ★揚げ油(大豆) サラダ油(米)	にんじん こまつな	玉葱 ほんしめじ きゅうり キャベツ ぶどうジュース みかん缶 パイ缶ビーク ★黄桃缶