令和6年10月1日～23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	ごはん 飲用牛乳 きびなごのから揚げ ハリハリ和え 肉豆腐 柿（1/6）	★豚こま(茨城) 焼き豆腐 (ｱﾒﾘｶ・ｶﾅﾀﾞ)	★かつおだし 飲用牛乳 ★きびなご(長崎)	精白米(茨城) 粒麦(福井) 小麦粉 でん粉 三温糖 しらたき(群馬)	サラダ油（米） ごま油 白ごま	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(埼玉) はくさい(長野) 玉葱(北海道) えのきたけ(長野) ねぎ(青森) ★柿(和歌山)
3 木	まぜ飯 飲用牛乳 イカのさざれ焼き からし和え すいとん	鶏ひき肉 油揚げ イカ ★冷凍茎わかめ ★蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 生パン粉 乾パン粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油(米) マヨネーズ（卵無）	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ キャベツ もやし 干し椎茸 だいこん はくさい
4 金	きな粉揚げパン 牛乳飲用 麻婆じゃがいも バンバンジー 果物(オレンジ1/6)	きな粉 ★豚ひき肉 赤みそ 生揚げ 若鶏肉胸	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ グラニュー糖 さとう じゃがいも でん粉	★揚げ油（大豆） サラダ油(米) ごま油 ごま(ねり) 白ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 グリンピース キャベツ もやし ★オレンジ
7 月	キムチ炒飯 飲用牛乳 チャプチェ 里芋スープ 果物（なし1/6）	★たまご ★豚ひき肉 イカ ★豚せん切り	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米 玄米 緑豆はるさめ 三温糖 さといも	サラダ油(米) 白ごま ごま油	こまつな にんじん ピーマン	はくさいキムチ漬け ねぎ エリンギ にんにく だいこん はくさい ★梨
8 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 あさり 鶏こま 赤みそ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★角切りこんぶ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 板こんにゃく	★揚げ油（大豆） サラダ油（米） 白すりごま 白ごま	にんじん こまつな みずな	にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ ★りんご
9 水	ビーンズカレーサンド 飲用牛乳 サラタ・デ・ヴァルザ ﾁｮﾙﾊﾞ・ﾃﾞ・ﾍﾞﾚｼｮｱﾚ (肉団子スープ)	鶏ひき肉 大豆(国産) ★豚ひき肉	鶏ガラだし 飲用牛乳	胚芽パン 小麦粉 さとう 精白米 じゃがいも	サラダ油(米)	にんじん パセリ トマト缶詰	玉葱 はくさい きゅうり にんにく セロリー
11 金	ごはん/揚げ大豆のごまがらめ 飲用牛乳 マスの塩こうじ焼き 西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 ぶどう（２粒）	大豆(国産) ★マス 米みそ ★おかか 鶏こま 油揚げ ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 水あめ 板こんにゃく さといも あられ麸	★揚げ油（大豆） サラダ油（米） 白ごま	にんじん こまつな	キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ ★ぶどう

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	
15 火	五穀わかめごはん 飲用牛乳 鯖のごまつけ焼き 揚げごぼうと れんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	★サバ ★豚せん切り 赤みそ ★冷凍茎わかめ ★たまご	★かつおだし 炊き込みわかめ 飲用牛乳	精白米 雑穀(五穀) つきこんにゃく でん粉 三温糖	白ごま(いり) ごま油 ★揚げ油（大豆） サラダ油（米）	にんじん 赤パプリカ こまつな	しょうが汁 にんにく れんこん ごぼう 黄パプリカ だいこん はくさい たけのこ えのきたけ ねぎ
16 水	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 ★ボンレスハム ★豚レバー ★ベーコン レンズまめ ★むきエビ 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★牛乳･調理用 ★生クリーム	精白米 粒麦 さつまいも 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 パセリ 西洋かぼちゃ こまつな	玉葱 しょうが汁 キャベツ きゅうり ホールｺｰﾝ(冷) エリンギ ★みかん
17 木	三色丼 飲用牛乳 大学芋 なめこと白菜のみそ汁	鶏ひき肉 凍り豆腐 ★たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも 中ざら糖 水あめ	サラダ油(米) ★揚げ油（大豆） 黒ごま	こまつな にんじん	しょうが汁 もやし 玉葱 だいこん はくさい なめこ
18 金	野菜たっぷりあんかけ焼きそば 飲用牛乳 中華サラダ 太平燕（タイピーエン） 果物(オレンジ1/6)	★豚こま イカ ★冷凍わかめ ★ベーコン ★うずら卵	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	蒸し中華めん でん粉 三温糖 緑豆はるさめ	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 大豆もやし キャベツ ホールｺｰﾝ はくさい ★オレンジ
21 月	天津丼 飲用牛乳 ピリ辛和え 青梗菜の中華スープ	鶏ひき肉 ★たまご ★かに風味かまぼこ ★ベーコン 木綿豆腐	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 さとう 三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま(いり) ごま油	にんじん チンゲンツァイ	しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし にんにく 玉葱 たけのこ
22 火	みそ炊き込みごはん 飲用牛乳 鮭の焼き漬け 茎わかめの酢しょうゆ和え 鶏汁	青大豆（国産） 白みそ ★サケ 鶏成鶏肉モモ 焼き豆腐	★かつおだし 飲用牛乳 ★くきわかめ	精白米 玄米 三温糖 さとう 板こんにゃく でん粉	サラダ油(米) 白ごま	にんじん こまつな	干し椎茸 切干しだいこん しょうが汁 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ
23 水	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 大豆(国産) ★豚こま あさり ★ベーコン	鶏ガラだし ★ヨーグルト ★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 サラダ油(米)	にんじん トマト缶詰 パセリ ブロッコリー	レモン汁 玉葱 キャベツ きゅうり ホールｺｰﾝ(冷) ★りんご