

令和6年11月1日～20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	
1 金	菊花ごはん 飲用牛乳 マスのもみじ焼き きゃべつと小松菜のごまあえ 豆腐ともずくのかきたま汁 菊花みかん	鶏ひき肉(茨城) 油揚げ(伊予) ★マス(伊予) 絹ごし豆腐(宮城) ★たまご(国産)	★かつおだし 飲用牛乳 もずく(沖縄)	精白米(千葉) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖	マヨネーズ(卵無) ごま(ねり) 白すりごま	にんじん(北海道) こまつな(江戸川) みずな(茨城)	きくの花(山形) キャベツ(愛知) えのきたけ(長野) 干し椎茸(大分) だいこん(北海道) はくさい(長野) ねぎ(埼玉) ★みかん(和歌山)
5 火	かしわめし 飲用牛乳 いなだのカレー醤油焼き 甘酢和え かぼちゃ団子汁	鶏こま ★いなだ 白みそ	★煮干しだし 飲用牛乳 ★生ワカメ ★煮干し	精白米 粒麦 しらたき 三温糖 中力粉	サラダ油(大豆) ごま油 サラダ油(米)	にんじん こまつな 西洋かぼちゃ	ごぼう キャベツ もやし だいこん 干し椎茸 ねぎ
6 水	チリピーンズチーズドック 飲用牛乳 クラムチャウダー アーモンド入りにんじんツナサラダ バナナ(1/2)	鶏ひき肉 大豆(国産) 鶏こま レンズまめ あさり 豆乳 ★まぐろ缶詰	鶏ガラだし ★ビザチーズ 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	胚芽パン 小麦粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油(米) ★アーモンド	にんじん ピーマン ブロッコリー こまつな	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり レモン汁 ★バナナ
7 木	ごはん 飲用牛乳 大豆コロッケ キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁	大豆(国産) ★豚ひき肉 おから 鶏こま 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ひじき	精白米 粒麦 じゃがいも 三温糖 小麦粉 生パン粉 乾パン粉	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) 白ごま(いり)	にんじん こまつな 葉ねぎ	玉葱 キャベツ もやし ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ はくさい
8 金	家常豆腐丼 飲用牛乳 たまごの中華スープ さつま芋のごま団子	★豚こま 生揚げ 赤みそ 鶏こま ★たまご 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも はちみつ	サラダ油(米) ごま油 白ごま(いり)	にんじん チンゲンツアイ こまつな	しょうが汁 干し椎茸 たけのこ 玉葱 はくさい ねぎ だいこん えのきたけ
11 月	麦入りご飯 飲用牛乳 タラのかりんとう揚げ 昆布和え 具だくさんみそ汁	★まだら 飲用牛乳 油揚げ 白みそ 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんぶ	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 板こんにやく じゃがいも	★揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米)	こまつな にんじん	きゅうり もやし しょうが ごぼう だいこん ねぎ

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	
12 火	ごはん のりふりかけ 飲用牛乳 鯖のみそ煮 小松菜と白菜のおかかあえ わかめのかきたま汁 みかん(1/2)	★粉かつお ★サバ 赤みそ ★おかか 木綿豆腐 ★たまご ★冷凍わかめ	★かつおだし きざみのり 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも でん粉	白ごま	にんじん こまつな	しょうが はくさい もやし 玉葱 だいこん ★みかん
13 水	ハムコントースト 飲用牛乳 レバーと大豆のマリアナソース 海藻サラダ ポテトポタージュ 果物(りんご1/6)	★ブレスハム ★豚レバー 大豆(国産) ★冷凍わかめ ★冷凍茎わかめ 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★粉チーズ	食パン でん粉 三温糖 さとう じゃがいも	マヨネーズ(卵無) ★揚げ油(大豆) サラダ油(米)	こまつな にんじん パセリ	ホールコーン(冷) しょうが キャベツ もやし 玉葱 ★りんご
15 金	ガバオライス 牛乳飲用 ヤムウンセン ニラのエスニックスープ 果物(オレンジ1/6)	鶏ひき肉 凍り豆腐 大豆(国産) ★たまご ★むきエビ	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 緑豆はるさめ	サラダ油(米) 白ごま	赤パプリカ パセリ こまつな にんじん にら	にんにく 玉葱 キャベツ レモン汁 たけのこ ぶなしめじ もやし ★オレンジ
18 月	五穀ごはん 飲用牛乳 とうり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め じゃが芋とわかめのみそ汁 りんご(1/6)	★冷凍茎わかめ 若鶏モモ ★豚こま 油揚げ 白みそ 赤みそ ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳	雑穀(五穀) 三温糖 乾パン粉 じゃがいも	白ごま ごま油 サラダ油(米)	にんじん こまつな	しょうが汁 にんにく 葉ねぎ もやし キャベツ 黒きくらげ だいこん 玉葱 えのきたけ ★りんご
19 火	小松菜ピリ辛チャーハン 飲用牛乳 小松菜ジャンボ揚げ餃子 杏仁豆腐	鶏こま ★豚ひき肉 赤みそ	飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米 粒麦 三温糖 ジャパ®餃子の皮 小麦粉 さとう	サラダ油(米) ごま油 ★揚げ油(大豆)	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ ねぎ パプリカ ★黄桃缶
20 水	五目うどん 飲用牛乳 きのこ入り揚げ豆腐 ごま酢和え	鶏こま 油揚げ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ★たまご ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳	冷凍うどん 三温糖	サラダ油(米) 白すりごま 白ごま ごま油	にんじん こまつな	干し椎茸 ねぎ えのきたけ ぼんしめじ 玉葱 キャベツ もやし