

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		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	鶏ひき肉(茨城) 油揚げ(分ナ) ★マス(07) 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) だしこん(北海道) はくさい(長野) ねぎ(埼玉) ★みかん(和歌山)	12 火	ごはん のりふりかけ	★粉かつお ★サバ(1/10) 赤みそ ★おおか(鹿児島・静岡)	★かつおだし きざみのり(佐賀) 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも(北海道) でん粉	白ごま	にんじん(北海道) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) はくさい(長野) もやし(栃木) 玉葱(北海道) だいこん(千葉) ★りんご(青森)	
	飲用牛乳								飲用牛乳							
	マスのもみじ焼き								鯖のみそ煮							
	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								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)							
5 火	かしわめし	鶏こま(茨城) ★いなだ(北海道) 白みそ	★煮干しだし 飲用牛乳 ★ワカメ(三陸) ★煮干し(国産)	精白米(千葉) 粒麦(福井・富山・石川) しらたき(群馬) 三温糖 中力粉	サラダ油(大豆) ごま油 サラダ油(米)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川) 西洋かぼちゃ(北海道)	ごぼう(群馬) キャベツ(愛知) もやし(栃木) だいこん(北海道) 干し椎茸(大分) ねぎ(青森)	13 水	ハムコントースト	★ブレスハム ★豚レバー(茨城) 大豆(北海道) ★冷凍わかめ(三陸) ★冷凍茎わかめ(岩手) 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★粉チーズ(ニュージーランド)	食パン でん粉 三温糖 さとう じゃがいも(北海道)	マヨネーズ(卵無) ★揚げ油(大豆) サラダ油(米)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉) パセリ(茨城)	ホールコン(ニュージーランド) しょうが(高知) キャベツ(愛知) もやし(栃木) 玉葱(北海道) ★オレンジ(カリフォルニア)	
	飲用牛乳								飲用牛乳							
	いなだのカレー醤油焼き								レバーと大豆のマリアソース							
	甘酢和え かぼちゃ団子汁								海藻サラダ ポテトポタージュ 果物(りんご1/6)							
6 水	チリピーズチーズドック	鶏ひき肉(茨城) 大豆(北海道) 鶏こま レンズまめ(7/1カ) あさり(中国) 豆乳 ★まぐろ缶詰(中西国太平洋)	鶏ガラだし ★ビザチーズ(7/1カ) 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	胚芽パン 小麦粉 じゃがいも(北海道) 三温糖	サラダ油(米) ★アーモンド	にんじん(北海道) ピーマン(茨城) ブロッコリー(北海道) こまつな(江戸川)	にんにく(青森) 玉葱(北海道) セロリ(茨城) キャベツ(愛知) きゅうり(埼玉) レモン汁 ★バナナ(7/10)	15 金	ガバオライス	鶏ひき肉(茨城) 凍り豆腐(7/1カ・分ナ) 大豆(北海道) ★たまご(国産) ★むきエビ(ミャンマー)	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米(山形) 玄米(島根) 三温糖 緑豆はきめ(分)	サラダ油(米) 白ごま	赤パプリカ(ニュージーランド) パプリカ(静岡) こまつな(江戸川) にんじん(千葉) にら(栃木)	にんにく(高知) 玉葱(北海道) キャベツ(愛知) レモン汁 たけのこ(分) ふなしめじ(長野) もやし(栃木) ★オレンジ(カリフォルニア)	
	飲用牛乳								牛乳飲用							
	クラムチャウダー								ヤムウンセン							
	アーモンド入りにんじんツナサラダ バナナ(1/2)								ニラのエスニックスープ 果物(オレンジ1/6)							
7 木	ごはん	大豆(北海道) ★豚ひき肉(茨城) おから(九州) 鶏こま(茨城) 油揚げ(分ナ) 木綿豆腐(宮城) 白みそ 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ひじき(徳島・長崎)	精白米(千葉) 粒麦粒麦(福井・富山・石川) じゃがいも(北海道) 三温糖 小麦粉 生パン粉(7/1カ・分ナ) 乾パン粉(7/1カ・分ナ)	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) 白ごま(いり)	にんじん(北海道) こまつな(江戸川) 葉ねぎ(茨城)	玉葱(北海道) キャベツ(愛知) もやし(栃木) ふなしめじ(長野) えのきたけ(長野) 生しいたけ(大分) はくさい(長野)	18 月	ごはん	★冷凍茎わかめ(三陸) 若胸(茨城) ★豚こま(茨城) 油揚げ(分ナ) 白みそ 赤みそ ★冷凍わかめ(三陸)	★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(北海道)	白ごま ごま油 サラダ油(米)	にんじん こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(青森) ねぎ(栃木) もやし(栃木) キャベツ(愛知) 黒きくらげ(九州) だいこん(神奈川) 玉葱(北海道) えのきたけ(長野) ★りんご(青森)	
	飲用牛乳								茎わかめのおくだ煮							
	大豆コロッケ								とり肉の香味焼き 小松菜野菜炒め じゃが芋とわかめのみそ汁 りんご(1/6)							
	キャベツと小松菜のからし和え きのこのみそ汁															
8 金	家常豆腐丼	★豚こま(茨城) 生揚げ(宮城) 赤みそ 鶏こま(茨城) ★たまご(国産) 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 さつまいも(千葉) はちみつ(7/10)	サラダ油(米) ごま油 白ごま(いり)	にんじん(北海道) チンゲンツアイ(静岡) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) 干し椎茸(大分) たけのこ(分) 玉葱(北海道) はくさい(長野) ねぎ(青森) だいこん(千葉) えのきたけ(長野)	19 火	小松菜ピリ辛チャーハン	鶏こま(茨城) ★豚ひき肉(茨城) 赤みそ	飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 ジャコ粉 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(千葉) こまつな(江戸川) にら(栃木)	しょうが(高知) にんにく(青森) 玉葱(北海道) キャベツ(愛知) ねぎ(栃木) パプリカ(ニュージーランド) ★黄桃缶(ギリシャ)	
	飲用牛乳								飲用牛乳							
	たまごの中華スープ								小松菜ジャンボ揚げ餃子							
	さつま芋のごま団子								杏仁豆腐							
11 月	麦入りご飯	★たら(北海道) 飲用牛乳 油揚げ(分ナ) 白みそ 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんぶ(北海道)	精白米(山形) 粒麦粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 板こんにやく(群馬) じゃがいも(北海道)	★揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米)	こまつな(江戸川) にんじん(北海道)	きゅうり(栃木) もやし(栃木) しょうが(高知) ごぼう(群馬) だいこん(千葉) ねぎ(青森)	20 水	五目うどん	鶏こま(茨城) 油揚げ(分ナ) 木綿豆腐(7/1カ・分ナ) 鶏ひき肉(茨城) ★たまご(国産) ★冷凍わかめ(三陸)	★かつおだし 飲用牛乳	冷凍うどん(北海道) 三温糖	サラダ油(米) 白すりごま 白ごま ごま油	にんじん(千葉) こまつな(茨城)	干し椎茸(大分) ねぎ(秋田) えのきたけ(長野) ほんしめじ(長野) 玉葱(北海道) キャベツ(愛知) もやし(栃木) はくさい(長野)	
	飲用牛乳								飲用牛乳							
	タラのかりんとう揚げ								きのこ入り揚げ豆腐							
	昆布和え 具だくさんみそ汁								ごま酢和え							

令和6年11月21日～29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			
21 木	ごはん 鉄火みそ 飲用牛乳 わかさぎのから揚げ さつま芋のきんぴら 豆腐すいとん汁 柿 (1/4)	大豆(北海道) 赤みそ ★豚せん切り(茨城) ★さつま揚げ(7/14・9/4) 鶏こま(茨城) 絹ごし豆腐(宮城)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 水あめ でん粉 さつまいも(千葉) つきこんにやく(群馬) 小麦粉	サラダ油(米) 油(米) ごま油 白ごま	にんじん(千葉) さやいんげん(長崎) みずな(茨城)	ごぼう(群馬) しょうが(高知) にんにく(青森) れんこん(茨城) だいこん(千葉) はくさい(長野) ★柿(新潟)	
22 金	鶏ときのこのピラフ 飲用牛乳 いかのチーズ入りふわふわ揚げ カレーごまポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ みかん(1/2)	鶏ひき肉(茨城) イカ(ベル) ★たまご(国産) ★豚こま(イ私い) レンズまめ(7/14)	鶏ガラだし 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・富山・石川) 小麦粉 でん粉 三温糖 じゃがいも(北海道)	サラダ油(米) マーガリン 油(米) 白ごま(いり)	バセリ(茨城) にんじん(千葉) ブロッコリー(長崎) こまつな(茨城)	ホールコーン(ニュージーランド) 玉葱(北海道) 生しいたけ(秋田) ぶなしめじ(長野) エリンギ(長野) キャベツ(愛知) ★バナナ(フィリピン)
25 月	赤飯 牛乳飲用 ぶりの照り焼き キャベツのお浸し 祝いすまし 果物(菊花みかん)	ささげ(北海道) ★ぶり(北海道) ★おかか(鹿児島・静岡) ★なると	★かつおだし 飲用牛乳	もち米(千葉) 三温糖 でん粉 さとう	黒ごま 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) キャベツ(愛知) もやし(栃木) 干し椎茸(九州) だいこん(千葉) たけのこ(国産) ねぎ(栃木) ★みかん(和歌山)
27 水	フィッシュバーガー 飲用牛乳 アーモンドサラダ ミネストローネ	★ほら(千葉) 鶏こま(茨城) 白いんげん豆(北海道)	鶏ガラだし 飲用牛乳	★ショートニング でん粉 小麦粉 生パン粉(7/14・14/4) 乾パン粉 さとう じゃがいも(北海道)	マーガリン 油(米) サラダ油(米) ★アーモンド(7/14)	にんじん(千葉) トマト缶詰(7/17)	キャベツ(愛知) きゅうり(宮崎) もやし(栃木) ホールコーン(ニュージーランド) にんにく(高知) セロリー(静岡) 玉葱(北海道) マッシュルーム(山形)
28 木	高野豆腐の 具だくさんみそラーメン 飲用牛乳 羊餅の香味焼き 拌三絲パスタ 果物(オレンジ1/6)	★豚ひき肉(茨城) 凍り豆腐(7/14・14/4) 赤みそ 調製豆乳	鶏ガラだし ★豚骨だし 飲用牛乳	蒸し中華めん(オーストラリア) 板こんにやく(群馬) じゃがいも(北海道) でん粉 さとう 緑豆はるさめ(9/4) 三温糖	サラダ油(米) 黒ごま ごま油 白ごま	にんじん(千葉) ピーマン(茨城) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(青森) たけのこ(9/4) ねぎ(埼玉) キャベツ(愛知) もやし(栃木) ★オレンジ(カリフォルニア)
29 金	麦入りご飯 飲用牛乳 厚揚げの肉巻き 切り干し大根のあえもの しめじの味噌汁	生揚げ(宮城) ★豚切り身(茨城) 白みそ 赤みそ	★煮干しだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ(国産) ★煮干し(国産) ★生ワカメ(徳島)	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 さとう じゃがいも(北海道)	白ごま サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	ねぎ(埼玉) 切干しだいこん(宮崎) もやし(栃木) キャベツ(愛知) ごぼう(群馬) だいこん(千葉) ぶなしめじ(長野) みずな