令和6年12月1日～17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 月	五目炒飯 飲用牛乳 肉団子のもち米蒸し ごまみそスープ 果物(オレンジ1/6)	★たまご(国産) 凍り豆腐 ★豚ひき肉(茨城) 木綿豆腐 (ｱﾒﾘｶ・ｶﾅﾀﾞ) 白みそ 赤みそ	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) もち米(千葉) でん粉 じゃがいも (北海道)	サラダ油(米) ★ラード ごま油 白ごま 白すりごま	にんじん(千葉) にら(茨城) こまつな(江戸川)	ねぎ(千葉) たけのこ(国産) 干し椎茸(九州) 玉葱(北海道) しょうが(高知) もやし(栃木) ﾎｰﾙｺｰﾝ(ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ) ★オレンジ(ｵｰｽﾄﾗﾘｱ)
3 火	小松菜あんかけうどん 飲用牛乳 たこやきくん からし和え 果物(みかん)	鶏こま 油揚げ 大豆(国産) まだこ ★おかか (鹿児島・静岡) ★冷凍わかめ	昆布だし(北海道) 飲用牛乳 あおのり	冷凍うどん 三温糖 でん粉 じゃがいも 板こんにゃく	サラダ油(米) ★揚げ油（大豆）	にんじん こまつな	玉葱 たけのこ はくさい えのきたけ キャベツ しょうが だいこん 大豆もやし もやし ★みかん
4 水	ツナビーンズドック 飲用牛乳 白菜と大根のスープ煮 さつま芋のアーモンド揚げ りんご（1/6）	白いんげん豆 ★まぐろ缶詰 豆乳 鶏こま レンズまめ ★フランクフルト	鶏ガラだし ★ピザチーズ 飲用牛乳	コッペパン さつまいも さとう	サラダ油(米) マヨネーズ(卵無) ★揚げ油（大豆） ★アーモンド･16割	パセリ にんじん ブロッコリー	玉葱 ホールｺｰﾝ だいこん はくさい ぶなしめじ ★りんご
5 木	親子丼 飲用牛乳 こふきいも 油揚げともやしのみそ汁	鶏こま ★たまご 油揚げ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 あおのり	精白米 粒麦 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米)	にんじん 根切みつば こまつな	干し椎茸 玉葱 だいこん もやし
6 金	シーフードピラフ 飲用牛乳 チキンとパンプキンのサラダ 野菜のカレースープ	イカ ★しろさけ 鶏こま ひよこまめ レンズまめ	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 さとう	サラダ油(米) マーガリン ★揚げ油（大豆）	こまつな 西洋かぼちゃ にんじん	玉葱 マッシュルーム キャベツ にんにく ぶなしめじ はくさい
9 月	そぼろごぼうごはん 飲用牛乳 鯖のごま焼き 小松菜のとじゃこの和え物 さと芋のみそ汁 みかん（1/2）	鶏ひき肉 ★サバ 油揚げ 白みそ 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 三温糖 さといも	サラダ油(米) 白ごま	こまつな にんじん みずな	ごぼう しょうが汁 もやし キャベツ ほんしめじ だいこん ねぎ ★みかん

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	
10 火	麦入りご飯 飲用牛乳 さんが焼き 小松菜のわさび醤油和え わかめののっぺい汁 果物(りんご1/6)	★あじすり身 鶏ひき肉 大豆(国産) 木綿豆腐 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんぶ ★生ワカメ	精白米 粒麦 でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま	こまつな にんじん	ねぎ しょうが キャベツ もやし 干し椎茸 はくさい ★りんご
11 水	ピザトースト 牛乳飲用 海藻コーンサラダ クリームシチュー	★ボンレスハム ★冷凍わかめ 鶏こま 大豆(国産)	鶏ガラだし ★ピザチーズ 飲用牛乳 ★くきわかめ ★牛乳･調理用	食パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油 ごま サラダ油(米)	ピーマン にんじん こまつな	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールｺｰﾝ セロリー しょうが
12 木	しょめい 飲用牛乳 湖魚(わかさぎ）の天ぷら ごま酢和え 呉　汁	油揚げ 大豆(国産) ★豚こま 生揚げ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★わかさぎ	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉 さといも 板こんにゃく	サラダ油(米) ★揚げ油（大豆） 白ごま	にんじん こまつな	ごぼう 干し椎茸 キャベツ もやし だいこん ねぎ
13 金	豆腐の中華丼 飲用牛乳 切干大根とハムの中華和え 春雨スープ みかん（1/2）	★豚こま ★むきえび あさり 木綿豆腐 ★ボンレスハム 鶏こま	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも 緑豆はるさめ	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツァイ こまつな	たけのこ 干し椎茸 はくさい ねぎ 切干しだいこん もやし キャベツ 玉葱 えのきたけ ★みかん
16 月	麦入りご飯 飲用牛乳 ぼらのねぎマヨ焼き 糸寒天の和え物 豚汁	★ぼら 白みそ ★冷凍わかめ ★豚こま 木綿豆腐 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳 糸寒天	精白米 粒麦 三温糖 さとう じゃがいも 板こんにゃく	マヨネーズ（卵無） サラダ油(米)	にんじん こまつな	ねぎ もやし ごぼう だいこん えのきたけ
17 火	ごはん 飲用牛乳 厚焼きたまご 小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁 りんご（1/6）	★豚ひき肉 ★たまご ★まぐろ缶詰 ★おかか 生揚げ 白みそ 赤みそ ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳 もみのり	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま	にんじん 葉ねぎ こまつな	干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし はくさい えのきたけ ★りんご