令和6年7月　　《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 月	枝豆ごはん 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け 小松菜とハムのごま酢和え とうがん汁 メロン（1/16）	鶏ひき肉(岩手) ★ボンレスハム ★豚こま(茨城) 油揚げ(ｶﾅﾀﾞ) 木綿豆腐(宮城) ★冷凍わかめ(三陸)	★かつおだし ひじき 飲用牛乳 ★ししゃも (ﾉﾙｳｪｰ・ｶﾅﾀﾞ)	精白米(千葉) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 でん粉 じゃがいも(茨城)	サラダ油(米) ★揚げ油（大豆） ごま油 白ごま	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	えだまめ(北海道) しょうが(高知) ねぎ(茨城) キャベツ(千葉) もやし(栃木) とうがん(愛知) ★アンデスメロン(茨城)
2 火	ツナコーントースト 飲用牛乳 コールスロー ポトフ 果物(オレンジ1/6)	★かつお缶詰 ★ウィンナー	鶏ガラだし ★ピザチーズ(国産) 飲用牛乳	食パン さとう じゃがいも(茨城)	マヨネーズ（卵無） サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	玉葱(千葉) ホールコーン(ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ) キャベツ(千葉) セロリー(長野) ぶなしめじ(長野) はくさい(長野) ★オレンジ(ｱﾒﾘｶ)
3 水	五穀ごはん 茎わかめのつくだ煮 飲用牛乳 とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑（1/8）	冷凍茎わかめ (三陸) 鶏肉むね(岩手) ★おかか (鹿児島・静岡) ★豚ひき肉(茨城) 赤みそ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(千葉) 五穀(静岡) 三温糖 でん粉 じゃがいも(茨城)	白ごま サラダ油（米） ごま油	こまつな(江戸川) にんじん(千葉) 西洋かぼちゃ(茨城)	しょうが汁(高知) キャベツ(千葉) もやし(栃木) ごぼう(熊本) 玉葱(千葉) だいこん(北海道) えのきたけ(長野) ★オレンジ(ｱﾒﾘｶ)
4 木	家常豆腐丼 飲用牛乳 切干大根の中華和え 春雨スープ	★豚こま(茨城) 生揚げ(宮城) 赤みそ イカ(ﾍﾞﾙｰ)	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★くきわかめ(三陸) ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(茨城) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも(茨城) 緑豆はるさめ(ﾀｲ)	サラダ油(米) ごま油	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) 干し椎茸(岩手) たけのこ(ﾀｲ) 玉葱(兵庫) キャベツ(千葉) 切干しだいこん(宮崎) もやし(栃木)
5 金	七夕ちらし 牛乳飲用 しらすと小松菜の和え物 そうめん汁 果物（冷凍みかん）	★たまご(国産) 油揚げ(ｶﾅﾀﾞ) ★おかか (鹿児島・静岡) ★しろさけ(ﾛｼｱ) 鶏こま(岩手) ★蒸しかまぼこ	★かつおだし きざみのり(千葉) 飲用牛乳 ★しらす干し(兵庫・愛媛・広島・愛知)	精白米(茨城) さとう 三温糖 そうめん (ｵｰｽﾄﾗﾘｱ・ｱﾒﾘｶ)	サラダ油(米) 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川) さやえんどう (北海道)	かんぴょう(栃木) 干し椎茸(岩手) えだまめ(北海道) キャベツ(千葉) もやし(栃木) だいこん(北海道) ねぎ(茨城) ★冷凍みかん(和歌山)
8 月	麦入りご飯 塩昆布とおかかのふりかけ 飲用牛乳 擬製豆腐 磯辺和え 小松菜ともやしのみそ汁	★おかか (鹿児島・静岡) 木綿豆腐(宮城) 鶏ひき肉(岩手) ★たまご(国産) 生揚げ 白みそ	★かつおだし ★塩昆布(北海道) 飲用牛乳 きざみのり(千葉)	精白米(茨城) 粒麦(福井・富山・石川) 三温糖 じゃがいも(茨城)	白ごま サラダ油(米)	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	ねぎ(茨城) 干し椎茸(岩手) しょうが(高知) キャベツ(千葉) はくさい(長野) もやし(栃木)
9 火	二色トースト (ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ、ﾁｰｽﾞ) 飲用牛乳 いんげん豆のｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ かぼちゃ入りアーモンドサラダ ゆでとうもろこし（1/4本）	★ベーコン あさり(中国) 白いんげん豆 (北海道) 豆乳	鶏ガラだし ★ピザチーズ(国産) 飲用牛乳 ★牛乳･調理用 ★生クリーム	胚芽食パン 無塩食パン じゃがいも(茨城) コーンスターチ 三温糖	★バター(北海道) サラダ油(米) ★アーモンド･スライス(ｱﾒﾘｶ)	にんじん(青森) パセリ(長野) 赤パプリカ(群馬) 西洋かぼちゃ(茨城)	ブルーベリージャム 玉葱(兵庫) キャベツ(千葉) きゅうり(福島) とうもろこし(埼玉)
10 水	麦入りご飯 飲用牛乳 鯖のごまだれ焼き おかか和え かみなり汁	★サバ(ﾉﾙｳｪｰ) ★おかか (静岡・鹿児島) 木綿豆腐 (ｱﾒﾘｶ・ｶﾅﾀﾞ) 鶏こま(岩手)	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(茨城) 粒麦(福井・富山・石川)三温糖 でん粉 板こんにゃく(群馬) じゃがいも(茨城)	白すりごま サラダ油(米)	にんじん(青森) こまつな(江戸川)	キャベツ(千葉) もやし(栃木) ごぼう(熊本) 干し椎茸(岩手) だいこん(北海道)
11 木	チャーハン 飲用牛乳 レバーと大豆の中華揚 じゃこ入りピリ辛サラダ 五目スープ	★豚ひき肉(茨城) 凍り豆腐 (ｱﾒﾘｶ・ｶﾅﾀﾞ) ★なると ★豚レバー(茨城) 大豆(北海道) イカ(ﾍﾞﾙｰ) ★うずら卵(国産)	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ (国産)	精白米(茨城) 玄米(島根) 三温糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも(茨城)	サラダ油(米) ごま油 ★揚げ油（大豆） 白ごま	にんじん(青森) こまつな(江戸川)	干し椎茸(岩手) にんに(青森) しょうが(高知) ねぎ(茨城) だいこん(北海道) きゅうり(福島) たけのこ(タイ) 玉葱(兵庫) もやし(栃木)
12 金	くあじゅうしい 飲用牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁 サーターアンダギー	★豚ひき肉(茨城) ★蒸しかまぼこ (ｱﾒﾘｶ・ﾀｲ) ★豚こま(茨城) 木綿豆腐 (ｱﾒﾘｶ・ｶﾅﾀﾞ) ★たまご(国産) ★おかか (鹿児島・静岡)	★豚骨だし 鶏ガラだし ★糸こんぶ(北海道) 飲用牛乳 ★沖縄もずく(沖縄) ★牛乳･調理用	精白米(茨城) 玄米(島根) さとう 小麦粉 三温糖	サラダ油(米) ごま油 白ごま 白すりごま ★揚げ油（大豆）	にんじん(青森) さやいんげん(福島) こまつな(江戸川)	干し椎茸 玉葱(兵庫) ゴーヤ(群馬) もやし(栃木) はくさい(長野) ねぎ(茨城)
16 火	セサミパン 飲用牛乳 ラトケス タヒニソースサラダ レンズ豆のスープ 果物(バナナ1/2)	★たまご(国産) ★ロースハム(ﾁﾘ) 鶏こま(岩手) ひよこまめ(ｱﾒﾘｶ) レンズまめ(ｱﾒﾘｶ)	鶏ガラだし 飲用牛乳	セサミパン じゃがいも (茨城) 小麦粉 さとう ツイストマカロニ	オリーブ油 サラダ油(米) ごま(ねり) すりごま	パセリ(長野) にんじん(青森) こまつな(江戸川) トマト缶詰(ｲﾀﾘｱ)	玉葱(兵庫) キャベツ(長野) もやし(栃木) ホールｺｰﾝ(ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ) レモン汁 セロリー(長野) ★バナナ(南米)
17 水	冷やし中華(ごまダレ) 牛乳 豚肉と野菜のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め タピオカポンチ	鶏こま(岩手) ★豚こま(茨城) イカ(ﾍﾞﾙｰ)	鶏ガラだし 飲用牛乳	蒸し中華めん さとう でん粉 タピオカパール (ﾀｲ)	サラダ油(米) ごま油 ごま(ねり) 白ごま(いり)	にんじん(青森) こまつな(江戸川) にら(茨城)	きゅうり(青森) もやし(栃木) にんにく(青森) しょうが(高知) たけのこ(ﾀｲ) キャベツ(千葉) ぶなしめじ(長野) ﾊﾟｲﾝ缶(ﾌｨﾘﾋﾟﾝ) ★黄桃缶(ｷﾞﾘｼｬ) みかん缶(佐賀)
18 木	飲用牛乳 鮭のバター醤油かけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	★サケ(北海道) ★おかか (鹿児島・静岡) ★豚こま(茨城) 油揚げ(ｶﾅﾀﾞ) 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(茨城) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 じゃがいも(千葉)	白ごま サラダ油（米） ★バター (北海道・宮崎)	にんじん(青森) こまつな(江戸川)	とうもろこし(北海道) キャベツ(千葉) きゅうり(青森) えのきたけ(長野) 玉葱(兵庫) ねぎ(茨城)
19 金	夏野菜のカレーライス 牛乳飲用 マカロニサラダ アセロラ寒天	鶏こま(岩手) レンズまめ(ｱﾒﾘｶ) ★ボンレスハム ひよこ豆(ｱﾒﾘｶ)	鶏ガラだし 飲用牛乳 粉寒天	精白米(茨城) 粒麦(福井・富山・石川) じゃがいも(千葉) 小麦粉 ツイストマカロニ さとう	サラダ油(米)	にんじん(青森) 西洋かぼちゃ (茨城) こまつな(江戸川)	玉葱(兵庫) にんにく(青森) しょうが(高知) なす(群馬) ゴーヤ(群馬) キャベツ(千葉) きゅうり(青森) ｱｾﾛﾗ(10%果汁入り飲料) ﾊﾟｲﾝ缶(ﾌｨﾘﾋﾟﾝ)