令和7年1月9日～24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	
9 木	玄米カレーライス 飲用牛乳 フライドポテト ＡＢＣスープ	鶏こま(茨城) 大豆(北海道) ひよこ豆(ｱﾒﾘｶ ★ベーコン ★豚こま(茨城)	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米(山形) 玄米(島根) 小麦粉 じゃがいも (北海道) ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄマカロニ	サラダ油(米) ★揚げ油（大豆）	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) にんにく(青森) 玉葱(北海道) セロリー(静岡) ぶなしめじ(長野) マッシュルーム(山形) はくさい(茨城)
10 金	小松菜ごはん 飲用牛乳 ほっけの塩焼き つきこんと野菜の炒め物 白玉しるこ	★ほっけ ★豚細せん切り ★冷凍茎わかめ 油揚げ 小豆	飲用牛乳	精白米 玄米 つきこんにゃく 三温糖 白玉粉	サラダ油(米) 白ごま	にんじん こまつな	かぶ 切干しだいこん ねぎ ごぼう キャベツ
14 火	鮭とたまごのチャーハン 飲用牛乳 レバーのごま中華揚げ ワンタン入り中華スープ みかん入り牛乳寒天	★たまご ★ぎんざけ ★豚レバー 鶏こま 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳･調理用	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 ワンタンの皮 さとう	サラダ油(米) ★ラード ★揚げ油（大豆） ごま油 白ごま	にら にんじん こまつな	しょうが 玉葱 ねぎ にんにく たけのこ だいこん もやし はくさい みかん缶
15 水	にど豆ごはん 飲用牛乳 サバの味噌だれ焼き ぽん酢あえ せんべい汁	えんどう豆 ★サバ 白みそ 鶏成鶏肉モモ 生揚げ	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★わかめ	精白米 もち米 三温糖 しらたき かやきせんべい	サラダ油(米)	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ もやし レモン汁 ごぼう 干し椎茸 はくさい
16 木	ツナトースト 飲用牛乳 アーモンドサラダ ミネストローネ 果物(バナナ1/2)	★まぐろ缶詰 凍り豆腐 鶏こま	鶏ガラだし 飲用牛乳	胚芽パン さとう じゃがいも	マヨネーズ（卵無） サラダ油(米) ★アーモンド･スライス	こまつな にんじん トマト缶詰	玉葱 キャベツ もやし ホールｺｰﾝ(冷) にんにく セロリー ぶなしめじ ★バナナ
17 金	豚のピリ辛丼 牛乳飲用 小松菜のごま和え 里芋とめかぶの汁	★豚こま 凍り豆腐 赤みそ 木綿豆腐 ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳 ひじき めかぶわかめ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さといも	ごま油 白ごま サラダ油(米)	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たけのこ はくさい キャベツ もやし 玉葱 ぶなしめじ

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	
20 月	五穀ごはん 飲用牛乳 ぶりのつけ焼き 豚肉とれんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ぽんかん（1/2）	★ぶり ★豚せん切り 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 五穀 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも	ごま油 白ごま	にんじん こまつな	しょうが汁 れんこん 玉葱 はくさい ねぎ ★ぽんかん
21 火	鶏の竜田揚げサンド 飲用牛乳 ポテトのにんにく炒め わかめのごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ パスタ入りたまごスープ	鶏肉むね ★ベーコン ★冷凍わかめ ★豚こま ★たまご	鶏ガラだし 飲用牛乳	無塩パン でん粉 じゃがいも 三温糖 スパゲッティ	★揚げ油（大豆） サラダ油(米) マーガリン 白すりごま 白ごま	にんじん 赤パプリカ こまつな	しょうが汁 キャベツ にんにく もやし だいこん ホールｺｰﾝ(冷) セロリー 玉葱 えのきたけ
22 水	豆腐のうま煮丼 飲用牛乳 もやしのわさび醤油和え 呉　汁 果物(みかん)	鶏こま 木綿豆腐 ★うずら卵 大豆(国産) ★豚こま 油揚げ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんぶ ★しらす干し	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも 板こんにゃく	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 はくさい キャベツ もやし ごぼう だいこん ★みかん
23 木	ディリヤクブワ(ピラフ) 飲用牛乳 グリオの卵焼き スプジュム(かぼちゃスープ)	金時豆 ★豚ひき肉 ★たまご 鶏こま 調製豆乳	飲用牛乳 ★牛乳･調理用 ★ピザチーズ	精白米 じゃがいも スパゲッティ･ﾊｰﾌ	マーガリン サラダ油(米)	パセリ ほうれんそう ピーマン にんじん 西洋かぼちゃ	玉葱 ホールｺｰﾝ(冷) ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ
24 金	ごはん しぐれ煮 飲用牛乳 ししゃもフライ 白菜と小松菜のお浸し すりごまのみそ汁	和牛肩 ★おかか 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★ししゃも	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉 生パン粉 板こんにゃく	サラダ油(米) ★揚げ油（大豆） 白すりごま	こまつな にんじん みずな	ごぼう しょうが はくさい もやし だいこん ねぎ