令和7年2月1日～19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	
3 月	いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 おかか和え 呉　汁 果物(みかん1/2)	★まいわし(千葉) ★おかか (鹿児島・静岡) 大豆(国産) 鶏こま(岩手) 木綿豆腐(宮城) 油揚げ(ｶﾅﾀﾞ) 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井・富山・石川) でん粉 三温糖 さといも(埼玉) 板こんにゃく(群馬)	★揚げ油（大豆）	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	しょうが(高知) キャベツ(愛知) もやし(栃木) ごぼう(青森) だいこん(神奈川) ねぎ(埼玉) ★みかん(熊本)
4 火	ツナビーンズドック 飲用牛乳 スパイシーレバポテト ハヤシシチュー 果物（いちご２個）	★まぐろ缶詰 大豆(国産) ★豚レバー 鶏こま	鶏ガラだし 飲用牛乳	コッペパン じゃがいも でん粉 三温糖 小麦粉	サラダ油(米) マヨネーズ（卵無） ★揚げ油（大豆）	こまつな にんじん	玉葱 ホールｺｰﾝ(冷) ぶなしめじ キャベツ ★いちご
5 水	ごはん 飲用牛乳 厚揚げの肉みそかけ 小松菜ときゃべつの炒めもの あんかけ汁	生揚げ 鶏ひき肉 赤みそ ★豚せん切り 鶏こま 油揚げ	★かつおだし 飲用牛乳 ★生ワカメ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 板こんにゃく じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま	にら にんじん こまつな	しょうが 玉葱 たけのこ キャベツ もやし ごぼう だいこん はくさい えのきたけ
6 木	煮豚チャーハン 飲用牛乳 わかさぎのごまがらめ 春雨のサラダ 中華スープ いよかん(1/6)	★豚角切り ★たまご ★ボンレスハム 鶏こま 木綿豆腐	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★わかさぎ	精白米 粒麦 三温糖 米粉 緑豆はるさめ じゃがいも でん粉	サラダ油(米) 白すりごま ★揚げ油（大豆） 白ごま(いり) ごま油	にんじん 葉ねぎ チンゲンツァイ	しょうが 干し椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり もやし 玉葱 えのきたけ ★いよかん
7 金	麦入りご飯 飲用牛乳 マスの白雲のせ焼き 大根のからし和え 豆腐ﾜｶﾒのみそ汁 果物(りんご1/6)	★マス 木綿豆腐 生揚げ 白みそ 赤みそ	★煮干しだし 飲用牛乳 ★ピザチーズ ★煮干し ★生ワカメ	精白米 粒麦 じゃがいも	マヨネーズ（卵無） サラダ油(米)	こまつな にんじん	玉葱 だいこん えのきたけ ねぎ ★りんご
10 月	衣笠丼 飲用牛乳 小松菜の酢醤油和え 八ツ橋蒸しパン	油揚げ ★たまご 調製豆乳 きな粉	飲用牛乳 ★牛乳･調理用	精白米 玄米 つきこんにゃく 三温糖 さとう 米粉 グラニュー糖	サラダ油(米) ★無塩バター	こまつな にんじん	玉葱 ねぎ きゅうり もやし
12 水	ごはん 飲用牛乳 さばのしょうゆ揚げ キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 デコポン（1/6）	★サバ 鶏こま 油揚げ 白みそ 赤みそ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	★揚げ油（大豆） ごま(ねり) 白すりごま サラダ油(米)	にんじん こまつな みずな	しょうが汁 もやし キャベツ ごぼう はくさい ねぎ ★デコポン
13 木	胚芽パン 飲用牛乳 ポジャルスキー(メンチカツ) アーモンドポテトサラダ シチー(キャベツスープ)	★しろさけ 鶏ひき肉 ★ベーコン ひよこまめ(乾)	鶏ガラだし 飲用牛乳	胚芽パン 乾パン粉 でん粉 小麦粉 生パン粉 ★食パン じゃがいも 三温糖	マーガリン サラダ油(米) ★揚げ油（大豆） ★アーモンド	にんじん こまつな パセリ	玉葱 ホールｺｰﾝ(冷) にんにく キャベツ ぶなしめじ
14 金	小松菜あんかけ焼きそば 飲用牛乳 もやしの中華サラダ 手作り中華まん 果物(バナナ1/2)	鶏こま イカ ★うずら卵 ★冷凍茎わかめ ★豚ひき肉	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★しらす干し	蒸し中華めん さとう でん粉 強力粉 小麦粉	サラダ油(米) ごま油 白ごま ★ラード	にんじん こまつな	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ もやし ねぎ 大豆もやし ★バナナ
17 月	ごはん ごま昆布ふりかけ 飲用牛乳 鰆の照り焼き 小松菜と揚げあさりのﾋﾞﾘ辛和え 豆腐と麩のみそ汁 ネーブル・国産（1/6）	★おかか ★さわら あさり 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	★かつおだし ★塩昆布 飲用牛乳 ★生ワカメ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも あられ麩	白ごま ★揚げ油（大豆） サラダ油（米） ごま油	こまつな にんじん	しょうが汁 キャベツ ホールｺｰﾝ(冷) はくさい だいこん ねぎ ★ネーブル
18 火	マヨコーントースト 飲用牛乳 花野菜のシチュー アーモンドマカロニサラダ みかん(1/2)	★ハム 鶏こま 白いんげん豆 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★牛乳･調理用	胚芽食パン じゃがいも 小麦粉 シェルマカロニ 三温糖	★マヨネーズ(全無) サラダ油(米) ★アーモンド オリーブ油	パセリ にんじん ブロッコリー	ホールｺｰﾝ(冷) ｸﾘｰﾑｺｰﾝ（缶） 玉葱 ぶなしめじ カリフラワー キャベツ きゅうり ★みかん
19 水	大豆のかき揚げうどん 飲用牛乳 昆布和え 芋ようかん	鶏こま ★冷凍茎わかめ 大豆(国産) 油揚げ	昆布だし 飲用牛乳 ★刻み昆布 粉寒天	冷凍うどん 三温糖 小麦粉 でん粉 さつまいも さとう	白ごま ★揚げ油（大豆）	にんじん こまつな	干し椎茸 えのきたけ ねぎ 玉葱 ごぼう キャベツ もやし