



平成27年9月

学校給食

献立表



荒川区立第四中学校

	献立名	肉・魚・卵 大豆製品 (たん白質)	牛乳・乳製品 小魚・海草 (無機質)	緑黄色野菜 (カロテン)	その他の野菜・果物 きのこ (ビタミンc)	穀類・砂糖 芋類 (糖質)	油脂類 種実類 (脂質)	エネルギー (kcal) たん白質 (g)
1 火	カレーライス ツナサラダ 冷凍みかん	豚肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ 冷凍みかん	米 発芽玄米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	898 27.2
2 水	ごはん(発芽玄米入り) ぎせい豆腐 ひじきの煮物 豚汁	鶏肉 豆腐 卵 大豆 みそ 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく さといも	サラダ油	770 31
3 木	アコーティオンサンド スパイシーポテト きのこスープ	ロースハム 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参	マーマレード バイン缶 にんにく キャベツ ぶなしめじ えのきたけ まいたけ 長ねぎ	ソフトフランスパン じゃがいも	マーガリン 大豆油 サラダ油	763 27.4
4 金	豚キムチ丼 わかめスープ おかしな目玉焼き	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ 粉寒天	にら 人参	白菜キムチ ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ もも缶	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	782 30.1
7 月	ごはん(発芽玄米入り) さばの照り焼き 生揚げのみそ炒め みそ汁	さば 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく 大根	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん じゃがいも	サラダ油 ごま油	772 32.5
8 火	冷やし中華 海鮮千切り 梨	鶏肉 いか えび 卵	牛乳 わかめ	にら	しょうが コーン きゅうり もやし にんにく 梨(なし)	中華めん 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	786 35.6
9 水	枝豆ごはん ゼリーフライ ごま和え 卵スープ	おから 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草 チンゲン菜	枝豆 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 もち米 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま サラダ油 大豆油	788 27
10 木	ぶどうパン ベーコンエッグ シーフードサラダ コーンポタージュ	卵 ベーコン えび いか	牛乳 生クリーム	人参 赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	ぶどうパン 砂糖 小麦粉	サラダ油 バター	801 32.8
11 金	かき揚げ丼 きゅうりの南蛮漬け すまし汁 冷凍パイナップル	いか えび 卵	牛乳	人参 さやえんどう 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 ぶなしめじ 冷凍パイナップル	米 発芽玄米 小麦粉 砂糖 でんぷん 小町ふ	大豆油 ごま ごま油	822 31.8
14 月	バエリア ABCスープ 枝豆とじゃこのサラダ サンフルーンとりんご	えび いか 鶏肉 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草 さやいんげん 赤ピーマン トマト缶	ごぼう 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし 枝豆 コーン ブルーベリー りんご	米 砂糖 マカロニ	オリーブ油 サラダ油 ごま ごま油	761 30.9
15 火	ごはん(発芽玄米入り) 鮭のちゃんちゃん焼き みそ汁 切干大根の含め煮 早生みかん	さけ みそ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	赤ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ 切干大根 ねぎ 早生みかん	米 発芽玄米 砂糖	サラダ油 ごま油	792 34.6
16 水	ごはん(発芽玄米入り) エビとイカのチリソース もやしのナムル ビーフンスープ	えび いか 油揚げ ベーコン 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ねぎ しょうが にんにく もやし	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖 ビーフン	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	768 28.9
17 木	カツメニュー カツサンド 豆入りミネストローネ ホワイトゼリー	豚肉 卵 ベーコン ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 カルピス 粉寒天	パセリ にんじん トマト缶	キャベツ 玉ねぎ にんにく もも缶	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油	854 30.9
18 金	ごはん(発芽玄米入り) ひじきのふりかけ 肉じゃが みそ汁	豚肉 生揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ひじき ちりめんじゃこ	人参 さやえんどう	玉ねぎ たけのこ 大根	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく	ごま サラダ油	757 28.7
24 木	ピタパン フェジョアータ サモサ コーヒゼリー	豚肉 ベーコン インゲン豆	牛乳 粉寒天 生クリーム	人参 トマト缶	にんにく 玉ねぎ	ピタパン 砂糖 じゃがいも ぎょうざの皮	サラダ油 大豆油	870 30
25 金	十五夜メニュー 栗ごはん 筑前煮 みそ汁 お月見だんご	鶏肉 生揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ 玉ねぎ	米 もち米 里芋 砂糖 こんにゃく 上新粉 白玉粉 でんぷん	くり サラダ油	872 30
28 月	和風スープスパゲティ 野菜サラダ茹で卵添え キャラメルアーモンドポテト	ベーコン 卵	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく マッシュルーム キャベツ もやし	スパゲッティ 砂糖 でんぷん さつまいも	サラダ油 大豆油 バター アーモンド	846 27.5
29 火	トピウオのぞほろごはん 肉団子と白菜のスープ フルーツヨーグルト	飛び魚 みそ 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが ごぼう 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ	米 砂糖 でんぷん 糸こんにゃく 春雨	サラダ油 ごま	774 28.9
30 水	親子丼 しらす和え みそ汁 早生みかん	鶏肉 卵 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 しらす のり	小松菜 人参	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし 早生みかん	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも		801 32

献立は、食材の都合により変更する場合があります。