



平成27年11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・海藻 (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)
2月		チャーハン ジャンボシューマイ 野菜スープ	焼豚 なると 卵 豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	干し椎茸 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが 白菜	米 でんぷん 砂糖 しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油	777 31.9
4水		大豆入りハンバーガー じゃこ大根のサラダ コーンポタージュ みかん	豚肉 大豆 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	人参	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり コーン みかん	丸パン パン粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま バター	826 34.7
5木		ごはん(発芽玄米入り) ねぎみそ ゼリーフライ ツナサラダ 豚汁	みそ おから 卵 ツナ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 赤ピーマン	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根	米 発芽玄米 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく	大豆油 サラダ油 ごま油	861 27.2
6金		四川豆腐ライス のい塩ポテト 中華スープ	生揚げ 豚肉 ベーコン	牛乳 青のり わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ だけのこ にんにく しょうが 干ししいたけ もやし 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	サラダ油 ごま油 大豆油	845 28.1
9月		ハヤシライス シーフードサラダ フルーツインゼリー	豚肉 えび いか	牛乳 寒天	人参 さやいんげん 赤ピーマン	セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン レモン みかん缶 パイン缶 キウイ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	883 27.5
10火		ごはん(発芽玄米入り) 納豆 揚げ魚の野菜あんかけ 具だくさんみそ汁	納豆 油揚げ メルルーサ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ 黄ピーマン もやし 大根 長ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 小麦粉 でんぷん こんにゃく	大豆油 サラダ油	777 34.6
11水		ホットドッグ クリームシチュー ラ・フランス	フランクフルト とり肉	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン ラ・フランス	コッパン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	811 27.6
12木		吹き寄せごはん さけのつけ焼き ごま和え みそ汁	とり肉 みそ さけ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	ごぼう ぶなしめじ キャベツ もやし 大根	米 もち米 砂糖	ぎんなん くり ごま サラダ油	767 38.3
13金		あんかけ焼きそば ワカメスープ スイートポテト	豚肉 うすら卵 えび いか 豆腐 卵	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 チンゲン菜	干ししいたけ だけのこ キャベツ もやし しょうが 長ねぎ	中華めん でんぷん さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま油 バター	826 28.5
16月		鰻糍記念日お祝いメニュー ちらし寿司 いかのかりんとうがらめ すまし汁 紅白パンナコッタ	とり肉 油揚げ いか 豆腐	牛乳 のり 生クリーム 寒天	人参 さやえんどう ほうれん草	干ししいたけ かんぴょう だけのこ れんこん しょうが ぶなしめじ 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん かまぼこ グラニュー糖 いちごジャム	大豆油	849 32.8
18水		卵トースト みそドレッシングサラダ チリコンカン	卵 みそ いんげん豆 豚肉 ベーコン	牛乳	パセリ 人参 グリーンピース トマト缶	玉ねぎ 大根 きゅうり マッシュルーム	食パン 砂糖	マヨネーズ ごま油 ごま サラダ油	811 32.9
19木		ごはん(発芽玄米入り) メンチカツ コールスローサラダ みそ汁	豚肉 卵 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン 大根 長ねぎ	米 発芽玄米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	845 29.4
20金		菜飯 おでん 白菜と小松菜のいそべ和え	卵 つみれ 揚げボール がんもどき	牛乳 昆布 のり	野菜漬け 小松菜 人参	大根 白菜	米 ちくわぶ こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	791 33
24火		食育推進給食(青森県) ホタテごはん たらの子和え せんべい汁 アップルケーキ	ホタテ 卵 油揚げ たらこ とり肉	牛乳	人参	干ししいたけ 大根 ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ りんご	米 もち米 砂糖 しらたき 南部せんべい 小麦粉	サラダ油 バター	891 31.2
25水		食育推進給食(群馬県) 峠の釜めし風ごはん ホルモン揚げ ゆで野菜 こしわ汁	とり肉 うすら卵 ちくわ 卵 油揚げ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	グリーンピース 人参	干ししいたけ だけのこ ごぼう キャベツ 生しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく	くり 大豆油	836 33.9
26木		食育推進給食(長崎県) 長崎ちゃんぽん 満上そばろ 長崎カステラ風ケーキ	豚肉 いか えび かまぼこ うすら卵 卵 さつま揚げ	牛乳	人参 にら	もやし 玉ねぎ 白菜 きくらげ しょうが ごぼう	中華めん こんにゃく 砂糖 はちみつ 中ざら糖 プレミックス粉	ごま油 サラダ油	825 37.2
27金		千キンクリームライス 海藻サラダ みかん	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ 生クリーム ちりめんじゃこ	人参 グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ 大根 みかん	米 小麦粉 砂糖	バター サラダ油 ごま油 ごま	815 28.9
30月		ほうとう ししゃもの二色揚げ 焼きりんごのカスタードソース	豚肉 油揚げ みそ 卵	牛乳 ししゃも 青のり 生クリーム	人参 かぼちゃ	ごぼう 大根 長ねぎ りんご	冷凍うどん 小麦粉 こんにゃく 砂糖 コーンスターチ	サラダ油 ごま 大豆油 バター	827 32.3

献立は、食材の都合により変更する場合があります。