



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)
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
17 木	 カツメニュ 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
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
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
25 金	 十五夜メニュ 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
28 月	 和風スープスパゲティ 野菜サラダで卵添え 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
29 火	 トピウオのぞほろごはん 肉団子と白菜のスーフ 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
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	

献立は、食材の都合により変更する場合があります



エネルギー (kcal) たん白質 (g)
898 27.2
770 31
763 27.4
782 30.1
772 32.5
786 35.6
788 27
801 32.8
822 31.8
761 30.9
792 34.6
768 28.9
854 30.9
757 28.7
870 30
872 30
846 27.5
774 28.9
801 32

ります。