



[献立表]



東京都荒川区立第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質			
1 金	中華五目御飯	○	豆腐と春雨のスープ さつま芋のごま揚げだんご	豚肉,豆腐,鶏肉, 卵	牛乳,スキムミル ク,生クリーム	米,もち米,砂糖, 澱粉春雨,さつま いも,砂糖,米粉	油,ごま	にんじん,小松 菜,チンゲンサイ	たけのこ,しいた け,キャベツ,ねぎ	790 kcal 28.6 g
7 木	ターメリックライスの チリコンカーネ	○	ツナサラダ 果物(清見)	大豆,豚肉,レ バーチップ,ツナ	牛乳,粉チーズ	米,麦,米粉,砂糖	バター,油	にんじん,さやい んげん,小松菜	にんにく,しょう が,玉ねぎ,キャ ベツ,きゅうり,レ モン,清見	735 kcal 30.7 g
8 金	小松菜チャーハン	○	焼き豚とワンタンの皮のスープ 米粉のマラーカオ	卵,大豆,鶏肉,豚 肉,焼豚	牛乳	米,麦,ワンタンの 皮,米粉,黒砂糖	油,ごま	小松菜,にんじ ん,チンゲンサイ, にら	ねぎ,白菜,もや し,たけのこ,えの きたけ,干しぶど う	793 kcal 29.2 g
11 月	ご飯	○	あじとししゃものフライ 和風サラダ ふ入り味噌汁	あじ,卵,かつお 節,生揚げ	牛乳,ししゃも,わ かめ	米,小麦粉,パン 粉,砂糖,じゃが いも,ふ	油,ごま	にんじん,小松菜	しょうが,キャベ ツ,もやし,きゅう り,玉ねぎ,えの きたけ	772 kcal 34.5 g
12 火	ダイスチーズパン	○	ポトフ りんごゼリー	ベーコン,ワカル トソーセージ,豚 もも肉,白いんげ ん豆	牛乳,寒天	ダイスチーズパ ン,じゃがいも,砂 糖	油	にんじん,さやい んげん	セロリ,にんにく, キャベツ,玉ね ぎ,マッシュルー ム,りんご(ジュ ース),りんご缶	716 kcal 32.7 g
13 水	焼きそば	○	鶏団子と野菜のスープ 大学芋	豚肉,鶏肉,大豆, 卵	牛乳,のり	むし中華めん(油 付き),澱粉,さつ まいも,砂糖,水 あめ	油,ごま	にんじん,小松菜	キャベツ,もやし, しいたけ,玉ね ぎ,しょうが	778 kcal 29.5 g
14 木	ごはん	○	鮭ざんぎ 磯和え どさんこ汁	鮭,卵,豚肉,豆腐	牛乳,のり	米,砂糖,澱粉, じゃがいも	ごま,油,バター, 油	小松菜,にんじん	にんにく,しょう が,キャベツ,白 菜,もやし,玉ね ぎ,とうもろこし	763 kcal 35.2 g
15 金	鶏そぼろご飯	○	豚汁 抹茶白玉入りフルーツポンチ	鶏肉,大豆,卵,豚 肉,豆腐	牛乳	米,砂糖,じゃが いも,こんにゃく, 白玉粉	油	さやいんげん, にんじん	ごぼう,大根,ね ぎ,パイン缶,み かん缶,りんご缶	791 kcal 35.0 g
18 月	しらすのかき揚げと 竹輪うどん	○	おひたし 果物(セミノール)	鶏肉もも,油揚 げ,焼し竹輪,か つお節	牛乳,しらす,のり	冷凍うどん,砂 糖,小麦粉,米粉	油	にんじん,小松 菜,ほうれん草	もやし,玉ねぎ, ねぎ,ごぼう,白 菜,セミノール	721 kcal 32.2 g
19 火	ごはん	○	和風ハンバーグ アスパラとポテトのガーリックテ カきたま汁	豚肉,豆腐,卵,ハ ム,蒸しかまぼこ	牛乳	米,パン粉,砂糖, じゃがいも,澱粉	油	にんじん,アスパ ラガス,小松菜	しょうが,玉ねぎ, 大根,にんにく,し いたけ,えのきた け	750 kcal 34.6 g
20 水	ガーリックトースト	○	ポークシチュー ヨーグルトゼリー	豚肉,白いんげん 豆	牛乳,生クリーム, 寒天,ヨーグルト	じゃがいも,小麦 粉,砂糖	バター,油	にんじん,プロッ コリー	にんにく,しょう が,玉ねぎ,マッ シュルーム,えだ まめ,もも缶	763 kcal 28.8 g
21 木	マーボー丼	○	れんこんチップサラダ 果物(メロン)	豆腐,豚肉,鶏肉, 大豆	牛乳	米,麦,砂糖,澱粉	油	にんじん,にら,小 松菜	玉ねぎ,しいた け,にんにく,しょ うが,れんこん, キャベツ,とうも ろこし,メロン	791 kcal 31.7 g
22 金	ご飯	○	大豆とじゃこの揚げ煮 五目肉じゃが がるがるサラダ	大豆,豚肉,大豆, 油揚げ	牛乳,ちりめん じゃこ,わかめ	米,澱粉,砂糖, じゃがいも,こんに ゃく,こんにゃく	油,ごま	にんじん,さやい んげん	玉ねぎ,たけの こ,しいたけ,キャ ベツ,きゅうり	755 kcal 29.9 g
25 月	春野菜のカレーライス	○	フライビーンズサラダ 果物(清見)	鶏肉,レバーチッ プ,レンズ豆,大 豆	牛乳,ヨーグルト, ちりめんじゃこ	米,麦,じゃがい も,薄力粉,澱粉, 砂糖	油,バター	にんじん,アスパ ラガス	しょうが,にんに く,玉ねぎ,キャ ベツ,もやし,清見	825 kcal 28.7 g
26 火	味噌ラーメン	○	ジャンボ餃子 果物(パイナップル)	焼豚,豚肉,鶏肉	牛乳	むし中華めん,澱 粉,小麦粉,ぎよ うざの皮	油	にんじん,にら	にんにく,しょう が,白菜,もやし, とうもろこし,ね ぎ,キャベツ,パ イン	817 kcal 33.8 g
27 水	ミルクパン	○	ビーンズ入りコロッケ ミニマト 千切り野菜のスープ	豚肉,白いんげん 豆,レンズ豆	牛乳,スキムミル ク	ミルクパン,じゃ がいも,薄力粉, パン粉,澱粉	油	にんじん,ミニト マト,小松菜	玉ねぎ,キャベ ツ,かぶ,しょうが	780 kcal 29.6 g
28 木	麦ごはん	○	かつおのガーリックマリネ焼き 茹で野菜のルト"レジン"がけ たまごスープ	かつお,ベーコ ン,豆腐,卵	牛乳,わかめ	米,麦,パン粉,砂 糖,澱粉	油	パセリ,にんじん, アスパラガス	にんにく,キャベ ツ,とうもろこし, 玉ねぎ	752 kcal 36.4 g
29 金	ご飯	○	家常豆腐 中華サラダ	生揚げ,豚肉,み そ	牛乳	米,砂糖,澱粉	油,ごま	にんじん,チンゲ ンサイ	しょうが,玉ねぎ, 白菜,キャベツ,し いたけ,にんにく, もやし,きゅうり	732 kcal 29.0 g
30 土	スタミナ丼		乳酸菌飲料 フルーツゼリー	豚肉	乳酸菌飲料,寒 天	米,麦,砂糖	油,ごま	にんじん,赤ピー マン,小松菜	キャベツ,もやし, しめじ,玉ねぎ,り んご缶,しょうが, りんごジュース, みかん缶,りんご 缶,パイン缶	746 kcal 27.2 g

✳️食材料の仕入れ等の都合等により変更する事があります。