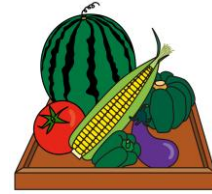




[配布用献立表]



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1日 たんぱく質			
1 水	焼きカレーパン	○	ABCパスタスープ ヨーグルトゼリー	豚肉,レバーチッ プ,ベーコン,レン ズ豆	牛乳,チーズ,寒 天,ヨーグルト	無塩パン,小麦 粉,パン粉,じゃが いも,ABC7かご (乾),砂糖	米油	にんじん,小松 菜,パセリ	玉ねぎ,キャベ ツ,パイン缶,みか ん缶	797 kcal 30.8 g
2 木	ご飯	○	さばのピリ辛だれ たくあん入り胡麻和え みそ汁	さば,レンズ豆, 油揚げ	牛乳,わかめ	米,砂糖,ふ	ごま油,ごま	にんじん,小松菜	しょうが,だいご ん(夕ア漬),キャ ベツ,もやし,きゅ うり,玉ねぎ	725 kcal 32.5 g
3 金	なす入りマーボー丼	○	春雨サラダ 果物(メロン)	豆腐,豚肉,レ バーチップ,大豆	牛乳	米,麦,砂糖,澱粉, 春雨	ごま油,ごま, 米油	にんじん,にら	しょうが,にんに く,玉ねぎ,たけ のこ,しいたけ,な す,ねぎ,もやし, きゅうり,メロン	799 kcal 30.3 g
6 月	ご飯	○	豚漬け 和風サラダ 根菜ごまキムチ汁	豚肉,レンズ豆, かつお節,鶏肉	牛乳	米,はちみつ,砂 糖,じゃがいも,こ んにゃく	米油,ごま	アスパラガス,に んじん,小松菜	しょうが,にんに く,キャベツ,もや し,きゅうり,大 根,ごぼう,はくさ い(キムチ),しい たけ	731 kcal 35.5 g
7 火	手巻きツナちらし	○	七夕汁 果物(こだますいか)	ツナ,卵,鶏肉	牛乳,のり	米,砂糖,そうめ ん	米油	にんじん,オクラ	しいたけ,れんご ん,とうがん,こだ ますいか	724 kcal 27.7 g
8 水	キムタクチャーハン	○	にら玉スープ 大学芋	豚肉,ベーコン, 鶏肉,豆腐,レン ズ豆,卵	牛乳	米,麦,澱粉,さつ まいも,砂糖,水 あめ	ごま油,米油, ごま	にんじん,にら	ねぎ,しいたけ, しょうが,はくさ い(キムチ),だい ごん(夕ア漬),玉 ねぎ,たけのこ	832 kcal 29.0 g
9 木	ノギ屋の弁当風鳥飯	○	豚汁 冷凍みかん	鶏肉,豚肉,豆腐	牛乳	米,砂糖,澱粉, じゃがいも,こ んにゃく	ごま油	にんじん,小松 菜,小ねぎ	しょうが,りんご, ごぼう,大根,み かん	781 kcal 33.5 g
10 金	スパゲッティ八丈島の 魚入りミートソース	○	フライドパンキンサラダ フルーツヨーグルト	まぐろ(きはだ), 鶏肉,大豆,レン ズ豆	牛乳,粉チーズ, ヨーグルト	スパゲッティ,米 粉,砂糖	米油	にんじん,かぼ ちゃ	にんにく,しょう が,玉ねぎ,エリン ギ,キャベツ,きゅ うり,とうもろこ し,みかん缶,パイ ン缶,りんご(缶)	752 kcal 33.8 g
13 月	ツナとコーンの ピザトースト	○	ポークビーンズ フレンチサラダ	ツナ,豚肉,ベー コン,大豆,レンズ豆	牛乳,チーズ	食パン,じゃがい も,砂糖	米油	ピーマン,にんじ ん,さやいんげ ん,トマト	とうもろこし,玉 ねぎ,しょうが,に んにく,キャベツ, きゅうり,えだま め,レモン	747 kcal 35.9 g
14 火	したじ飯	○	肉団子と冬瓜のスープ 鬼まんじゅう	鶏肉,油揚げ,豚 肉,大豆	牛乳	米,こんにゃく,砂 糖,澱粉,さつま いも,小麦粉,米 粉	米油	にんじん,小松菜	ごぼう,しいたけ, えのきたけ,玉ね ぎ,とうがん,しょ うが	797 kcal 28.5 g
15 水	ジャージャー麺	○	杏仁豆腐	豚肉,大豆,レン ズ豆	牛乳,寒天	むし中華めん,砂 糖,澱粉	米油,ごま油	にんじん	にんにく,しょう が,ねぎ,玉ねぎ, たけのこ,しいた け,きゅうり,もや し,みかん缶,もも 缶	752 kcal 28.6 g
16 木	夏野菜のカレーライス	○	海藻サラダ 果物(メロン)	鶏肉,レバーチッ プ,(冷)むきえ び,いか,レンズ 豆	牛乳,わかめ,ち りめんじゃこ	米,麦,じゃがい も,小麦粉,砂糖	バター,米油, ごま	トマト,かぼちゃ, さやいんげん,に んじん	にんにく,しょう が,セロリ,玉ね ぎ,なす,キャベ ツ,きゅうり,と うもろこし,えだま め,メロン	782 kcal 29.6 g

✿食材の仕入れ等の都合等により変更する事があります。