



[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		エネルギー たんぱく質
2 水	鶏ちゃん丼	○	ツナサラダ 果物(梨)	鶏肉, レンズ豆, ツナ	牛乳	米, 麦, 砂糖	油	にんじん, ビーマン, 小松菜	キャベツ, もやし, 玉ねぎ, にんにく, きゅうり, レモン(全果, 生), なし	722 kcal 29.4 g
3 木	味噌ラーメン	○	胡瓜の南蛮だれがけ さつまいも入り ごぼうチップ	焼豚, 豚肉	牛乳	むし中華めん, 砂糖, さつまいも, 澱粉	油, ごま	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, きゅうり, ごぼう	771 kcal 28.4 g
4 金	麦入りわかめご飯	○	鯖の塩こうじ焼き もやしの胡麻醤油 呉汁	さば, 大豆, 油揚げ, 豆腐, レンズ豆	牛乳, わかめ	米, 麦, 砂糖, 里いも	ごま, 油	にんじん, 小松菜, 小ねぎ	もやし, えのきたけ, きゅうり, ねぎ, 大根	737 kcal 35.9 g
7 月	ご飯	○	大豆とじゃこの揚げ煮 家常豆腐 糸寒天の中華 ドレッシングがけ	大豆, 生揚げ, 豚肉	牛乳, ちりめんじゃこ, 糸寒天, わかめ	米, 澱粉, 砂糖	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, きゅうり, もやし	756 kcal 31.9 g
8 火	ガーリックトースト	○	ポークシチュー 冷凍みかん	豚肉, 白いんげん豆	牛乳, 生クリーム	食パン, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	バター, 油	にんじん, ブロッコリー	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム, みかん(冷)	744 kcal 29.0 g
9 水	豚丼	○	菊花入り磯和え みそ汁	豚肉, 油揚げ, 豆腐	牛乳, のり, わかめ	精白米, 砂糖, 水あめ, 澱粉, じゃがいも	油	小松菜, にんじん	えだまめ, 白菜, もやし, 菊のり, 大根	760 kcal 33.6 g
10 木	焼きそば	○	鶏団子と野菜のスープ 大学芋	豚肉, 鶏肉, 卵, レンズ豆	牛乳, のり	むし中華めん, 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, とうがん, しょうが	780 kcal 29.7 g
11 金	ご飯	○	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	鶏若鶏肉, 豆腐	牛乳, わかめ(生)	米, 澱粉, 砂糖	油, ごま	小松菜, にんじん	玉ねぎ, にんにく, 白菜, もやし, 大豆, もやし, えのきたけ, たけのこ, ねぎ	782 kcal 28.8 g
14 月	キムチチャーハン	○	ジャンボ餃子 きゅうりの中華和え 中華スープ	豚肉, 大豆, レバーチップ, 鶏肉	牛乳	米, 麦, 澱粉, 小麦粉, きょうごの皮, 砂糖	油, ごま	にんじん, にら, チンゲンサイ, 小松菜	しいたけ, しょうが, はくさい(キムチ), にんにく, キャベツ, 白菜, きゅうり, 大根, たけのこ, ねぎ	761 kcal 30.1 g
15 火	さつまいもご飯	○	鯖の胡麻みそがけ 油揚げ入り和風サラダ すまし汁	さば, 米みそ(赤色辛みそ), 油揚げ, かつお加工品(削り節), 蒸しかまぼこ	牛乳, わかめ	米, さつまいも, 砂糖, 澱粉, 焼きふ(あられい)	ごま, ごま(いり), 油, 油	にんじん, 小松菜	しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり, えのきたけ, 白菜	744 kcal 34.5 g
16 水	混ぜ混ぜピザパン	○	韓国風野菜スープ ポテトチーズボール	豚肉, レンズ豆	牛乳, チーズ	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 米粉	ごま, 油	にんじん, 小松菜	にんにく, もやし, 大豆, もやし, とうがん, 白菜, ねぎ	755 kcal 30.7 g
17 木	ご飯	○	鮭の香味焼き なすとひき肉の味噌炒め わかめ入りかきたま汁	さけ, 豚肉, 大豆, 豆腐, 卵	牛乳, わかめ(生)	米, 砂糖, 澱粉	油	ビーマン, にんじん	しょうが, ねぎ, レモン, 玉ねぎ, なす, えのきたけ	739 kcal 37.5 g
18 金	ミルクパン	○	チーズ・ビーンズ 入りコロケ ミニトマト ウインナー入り野菜スープ	豚肉, 白いんげん豆, レンズ豆, ウインナー	牛乳, スkimミルク, チーズ	ミルクパン, じゃがいも, 小麦粉, パン粉	油	にんじん, ミニトマト, バセリ	玉ねぎ, キャベツ, エリンギ	797 kcal 31.3 g
24 木	親子うどん	○	味噌ドレッシングサラダ お月見かぼちゃ団子 果物(ぶどう)	鶏肉, 蒸しかまぼこ, 卵, 豆腐, 豆乳, きな粉	牛乳, わかめ	冷凍うどん, 砂糖, 澱粉, 白玉粉, 上新粉	油	小松菜, にんじん, かぼちゃ	しいたけ, ねぎ, キャベツ, もやし, えだまめ(冷), 玉ねぎ, にんにく, ぶどう	718 kcal 32.4 g
25 金	カレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚肉, 豚肉, レバーチップ	牛乳, ヨーグルト, わかめ, じゃこ	米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, 米粉, 砂糖	油, バター, ごま	にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, みかん缶, バイン缶, りんご缶	819 kcal 28.7 g
28 月	さんまご飯	○	さつまいも汁 ぶるぶるサラダ	さんま, 鶏肉, 豆腐	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	米, 澱粉, 砂糖, さつまいも, こんにゃく	ごま, 油	にんじん, 小松菜, 小ねぎ	しょうが, ごぼう, 大根, しめじ, キャベツ, きゅうり	776 kcal 29.4 g
29 火	鶏飯	○	ふくらかん	卵, 鶏肉むね	牛乳, のり	米, 砂糖, 小麦粉, はちみつ, 黒砂糖	油	にんじん, 小ねぎ	だいこん(タア漬), しいたけ, しょうが	730 kcal 28.0 g
30 水	ターメリックライスのチリコンカーネ	○	チーズケーキ ブルーベリージャム添え	大豆, 豚肉, レバーチップ, 卵	牛乳, 粉チーズ, チーズ, 生クリーム	米, 麦, 米粉, 砂糖, 小麦粉	バター, 油	にんじん, さやいんげん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, レモン, ブルーベリー	883 kcal 32.1 g

給食試食会

☆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。