



4 月学校給食献立表



2024年

荒川区立第七中学校

日	曜	献立	牛乳	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 (Kcal) タンパク質 (g)
10	水	小豆入り五穀ご飯 鯖の照り焼き パリパリサラダ けんちん汁 果物	○	牛乳、鯖、小豆、鶏肉、油揚げ	米、雑穀、もち米、黒ごま、砂糖、でん粉、白ごま、油、ワンタンの皮、こんにゃく、じゃが芋	人参、しょうが、もやし、小松菜、長ネギ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根	727 30.9
11	木	カレーライス じゃこ入りサラダ アップルゼリー	○	牛乳、豚肉、チーズ、ちりめんじゃこ、粉寒天	米、もち麦、白ごま、油、砂糖、じゃが芋、小麦粉、バター、ごま油	人参、しょうが、玉ねぎ、にんにく、セロリ、キャベツ、もやし、きゅうり、枝豆、リンゴ缶、リンゴジュース	839 22.6
12	金	きな粉揚げパン ワンタンスープ ゴマドレッシングサラダ、果物	○	牛乳、きな粉、豚肉、大豆ミート	パン、グラニュー糖、砂糖、油、ワンタンの皮、ごま油、白ごま、練りごま	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、たけのこ、小松菜、長ネギ	741 25.5
15	月	麦ご飯、ひじきふりかけ 肉じゃが アーモンドフィッシュ 乳酸菌飲料	○	牛乳、豚肉、ひじき、粉鯉、生揚げ、かえり煮干し、乳酸菌飲料	米、押麦、白ごま、油、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、アーモンド	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、さやいんげん	776 30.8
16	火	筍ご飯 白身の包み揚げ わかめポン酢和え 若竹汁 黒糖大豆	○	牛乳、油揚げ、鶏肉、白身魚、わかめ、竹輪、しらす干し、炒り大豆、きな粉	米、もち麦、春巻きの皮、油、小麦粉、砂糖、黒砂糖	人参、茹でたけのこ、さやえんどう、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、長ネギ、えのきだけ	744 36.3
17	水	チンジャオロース丼 もやしのナムル 青のり大豆 杏仁豆腐	○	牛乳、豚肉、ひじき、大豆、青のり、粉寒天	米、もち麦、砂糖、油、でん粉、しらたき、白ごま	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、もやし、ミカン缶、パイン缶、桃缶、レモン汁	759 27.8
18	木	ツナホットサンド 野菜チップス クラムチャウダー 果物	○	牛乳、ツナオイル漬け、ピザチーズ、鶏肉、生クリーム、あさり水煮、ホタテ、ベーコン	胚芽パン、マヨネーズ、油、じゃが芋、バター、小麦粉、砂糖、さつま芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、蓮根、南瓜、しめじ、パセリ	817 32.2
19	金	スパゲティミートソース アスパラガスサラダ バナナケーキ	○	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、卵	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、砂糖、バター	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、トマト缶、きゅうり、アスパラガス、もやし、キャベツ、レモン汁、バナナ	755 29.8
22	月	春の香りご飯 はんぺんのチーズフライ 野菜の胡麻和え かきたま汁	○	牛乳、油揚げ、はんぺん、チーズ、卵、鶏肉、豆腐	米、もち米、砂糖、小麦粉、パン粉、油、白すりごま、白ごま、でん粉	人参、茹で落、さやえんどう、キャベツ、小松菜、もやし、えのきだけ、玉ねぎ	748 29.9
23	火	麦ご飯、海苔の佃煮 鮭のにんにく味噌焼き 五目きんぴら 味噌汁、果物	○	牛乳、鮭、海苔、ひじき、粉鯉、味噌、豚肉、豆腐、油揚げ、もずく	米、もち麦、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、白ごま、ごま油	人参、しょうが、長ねぎ、ごぼう、さやいんげん、大根、小松菜、大根	733 35.5
24	水	山菜うどん じゃがカレー味、材料2種揚げ 和風サラダ もちもちポテト	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、ホタテ、青のり、卵、ししゃも、チーズ、豆乳	冷凍うどん、小麦粉、ごま油、砂糖、油、じゃが芋、でん粉	人参、しめじ、たけのこ、えのきだけ、わらび、ぜんまい、干しシイタケ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、しょうが、にんにく	739 35.7
25	木	ゴマご飯 和風豆腐ハンバーグ ポテトのハニーサラダ 豆乳汁、果物	○	牛乳、豚肉、鶏にkう、豆腐、おから、ひじき、卵、豆乳、生揚げ、味噌	米、もち麦、白ごま、油、砂糖、じゃが芋、パン粉、でん粉、さつま芋、はちみつ	人参、しょうが、干しいたけ、大根、玉ねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ、もやし、ごぼう、小松菜	777 29.9
26	金	釜焼きビビンバ キムチ入り卵スープ キャラメルポテト	○	牛乳、豚肉、卵、味噌、豆腐	米、もち麦、油、砂糖、白ごま、ごま油、でん粉、さつま芋、バター、アーモンド	人参、にんにく、しょうが、干しシイタケ、ぜんまい、もやし、小松菜、白菜キムチ、玉ねぎ	763 26.0
30	火	かき揚げ丼 茎わかめの胡麻酢和え ニラ玉スープ 果物	○	牛乳、イカ、桜エビ、卵、茎わかめ、卵、豆腐	米、もち麦、油、砂糖、白ごま、ごま油、でん粉	人参、玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、小松菜、もやし、にら、えのきだけ	759 25.4

献立は都合により変更することがあります。