

2024年



## 7月学校給食献立表



荒川区立原中学校

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)
1 月	麦ご飯 さばDEソースカツ 和風サラダ 具だくさんの味噌汁	○	牛乳、鯖、卵、花かつお、豆腐、味噌	米、もち麦、油、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃが芋、こんにゃく	人参、しょうが、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、もやし、小松菜、大根、ごぼう、長ネギ	771
2 火	釜焼きビビンバ 春雨スープ いももち	○	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、豆腐、白花豆ペースト	米、油、砂糖、ごま、春雨、ごま油、じゃが芋、片栗粉	人参、にんにく、ごぼう、干しシイタケ、たけのこ、玉ねぎ、大根、小松菜、しょうが、きくらげ、長ネギ	760
3 水	ピザトースト コーンシチュー ココア豆	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ、生クリーム、炒り豆	食パン、油、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、セロリ、にんにく、ピーマン、マッシュルーム、コーン、コーンクリーム缶	793
4 木	チリビーンズドライカレー コロコロポテトサラダ 果物	○	牛乳、チーズ、豚肉、手亡豆、大豆	米、油、バター、小麦粉、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、セロリ、にんにく、しょうが、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	800
5 金	七タずし 白身魚の春巻き 七タ汁	○	牛乳、刻み海苔、卵、鶏肉、白身魚	米、砂糖、油、ごま、春巻きの皮、小麦粉、そうめん、焼き麩	人参、蓮根、干しシイタケ、干びょう、さやえんどう、蓮根、しょうが、えのきだけ、大根、小松菜	741
8 月	わかめじゃごご飯 肉じゃが つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、ちりめんじゃこ、炊込みわかめ、粉寒天	米、もち麦、ごま、こんにゃく、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、しょうが、干しシイタケ、さやいんげん、みかんジュース、みかん缶	762
9 火	きんぴらご飯 ひじき入り卵焼き ししゃもの南蛮漬け 味噌汁	○	牛乳、豚肉、卵、ひじき、ししゃも、みそ、油揚げ、豆腐	米、油、砂糖、ごま、ごま油、こんにゃく、片栗粉、小麦粉	人参、にんにく、しょうが、干しシイタケ、ごぼう、たけのこ、長ネギ、えのきだけ、玉ねぎ	770
10 水	魚介類のパエリア ポークビーンズ フルーツヨーグルト	○	牛乳、鶏肉、エビ、イカ、あさり、ベーコン、豚肉、大豆、ヨーグルト	米、バター、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖、じゃが芋、はちみつ	人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、みかん缶、桃缶、パイン缶、リンゴ缶	803
11 木	回鍋肉丼 モロヘイヤと卵スープ マーラーカオ	○	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、豆腐、卵、わかめ、生クリーム	米、押麦、油、ごま油、砂糖、片栗粉、小麦粉、黒砂糖	人参、しょうが、にんにく、たけのこ、ピーマン、キャベツ、きくらげ、玉ねぎ、モロヘイヤ	836
12 金	冷やしごまだれうどん スパイシービーンズ バナナケーキ	○	牛乳、わかめ、ツナ、味噌、大豆、卵	冷凍うどん、砂糖、練りごま、ごま、片栗粉、バター、小麦粉	人参、きゅうり、もやし、長ネギ、バナナ、レモン汁	732
16 火	鶏飯 青菜の胡麻和え 厚揚げの唐揚げ	○	牛乳、鶏肉、卵、焼き海苔、生揚げ	米、砂糖、油、すりごま、練りごま、片栗粉、小麦粉	人参、にんにく、干しシイタケ、ツボ漬け、長ネギ、小松菜、もやし、しょうが	754
17 水	五目チャーハンゴーヤ入り 冬瓜ともずくスープ サーターアンダギー	○	牛乳、焼豚、卵、鶏肉、もずく	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、黒砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、しょうが、ゴーヤ、干しシイタケ、たけのこ、長ネギ、冬瓜、えのきだけ、小松菜	752
18 木	夏野菜カレーライス 海藻サラダ 冷凍ミカン	○	牛乳、豚肉、ピザチーズ、海藻サラダ	米、油、バター、じゃが芋、小麦粉、ごま油、砂糖	人参、にんにく、しょうが、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、茄子、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、玉ねぎ、冷凍ミカン	794

下田移動教室  
二年生

※献立は都合により、変更する場合があります。