

2024年



9月学校給食献立表



荒川区立原中学校

	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)
3	火	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、豚肉、大豆、チーズ	米、油、バター、小麦粉、じゃが芋、砂糖	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	756 25.6
4	水	プルコギ丼 トックスープ アーモンドフィッシュ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、返り煮干し	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、トック、アーモンド	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、にら、干しシイタケ、リンゴたけのこ、小松菜	814 32.3
5	木	わかめご飯 鯖の塩麴焼き おろしポン酢和え さつま味噌汁	○	牛乳、炊込みわかめ、鯖、油揚げ、豆腐、味噌	米、ごま、塩麴、砂糖、油、さつま芋	人参、しょうが、きゅうり、もやし、キャベツ、小松菜、大根、玉ねぎ	763 28.3
6	金	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 青のり大豆ポテト	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、チーズ、大豆、青のり	スパゲッティ、油、バター、米粉、マヨネーズ、砂糖、じゃが芋、片栗粉	人参、にんにく、玉ねぎ、しょうが、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン	752 33.4
9	月	なすと豆腐の麻婆丼 中華練りごまサラダ パンナコッタ、イチゴジャム添	○	牛乳、豚肉、生クリーム、豆腐、味噌、粉寒天、豆乳	米、油、ごま油、練りごま、砂糖、片栗粉	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干しシイタケ、なす、長ネギ、にら、きゅうり、小松菜、キャベツ、もやし、イチゴジャム	799 28.2
10	火	フィッシュバーガー じゃが芋のチーズ焼き ジュリアンヌスープ	○	牛乳、白身魚、ベーコン、チーズ	丸パン、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、じゃが芋、バター、油	人参、玉ねぎ、にんにく、セロリ、キャベツ	764 32.9
11	水	鶏ごぼうピラフ 切り干し大根ペペロンチーノ ミネストローネ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、手亡豆、チーズ	米、バター、油、オリーブ油、じゃが芋、マカロニ	人参、玉ねぎ、にんにく、ごぼう、コーン、切り干し大根、セロリ、マッシュルーム、トマト缶	791 27.6
12	木	キムタクご飯 山賊揚げ 磯香和え ひんのペ汁	○	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き海苔、生揚げ、味噌	米、油、ごま油、ごま、片栗粉、小麦粉、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、白玉粉	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、ピーマン、キムチ、たくあん、キャベツ、小松菜、もやし、大根	814 33.3
13	金	肉汁つけうどん ししゃもの磯天ぷら イカ、さつま芋の天ぷら 五色和え	○	牛乳、豚肉、油揚げ、ししゃも、イカ、青のり	冷凍うどん、油、砂糖、小麦粉、片栗粉、さつま芋、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、干しシイタケ、長ネギ、小松菜、キャベツ、コーン	757 29.4
14	土	キムチ丼 揚げじゃがのハニーサラダ	○	牛乳、豚肉、味噌	米、砂糖、ごま油、ごま、じゃが芋、米粉、はちみつ、油	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、キムチ、たけのこ、干しシイタケ、にら、キャベツ、きゅうり	こん
17	火	吹き寄せご飯 冬瓜のそぼろ煮 お月見団子	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、生揚げ、豆腐	米、むきぐり、砂糖、ごま油、片栗粉、白玉粉	人参、冬瓜、しめじ、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、枝豆	802 31.9
18	水	焼きカレーパン ビーンズサラダ コーンポタージュ	○	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、卵、えんどう豆、白花豆ペースト、生クリーム	丸パン、油、小麦粉、パン粉、砂糖、バター	人参、しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	749 29.3
19	木	みそカツ丼 茎わかめの胡麻酢和え かき玉汁	○	牛乳、豚肉、卵、味噌、茎わかめ、卵、豆腐、	米、油、砂糖、パン粉、ごま油、小麦粉、ごま、片栗粉	人参、キャベツ、にんにく、小松菜、もやし、玉ねぎ、えのきだけ	761 33.0
20	金	ハヤシライス パリパリサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、手亡豆、味噌	米、油、砂糖、小麦粉、バター、ワンタンの皮	人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、しょうが、セロリ、きゅうり、キャベツ、もやし	789 23.5
24	火	ご飯、海苔の佃煮 五目肉じゃが ちりめんじゃこサラダ	○	牛乳、焼き海苔、ひじき、鰹節、豚肉、生揚げ、ちりめんじゃこ	米、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、ごま油、ごま、油	人参、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干しシイタケ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、小松菜、もやし	760 28.7
26	木	秋刀魚のひつまぶし 胡麻和え 冷やし汁	○	牛乳、秋刀魚、わかめ、味噌	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、練りごま、そうめん、すりごま	人参、しょうが、長ネギ、もやし、小松菜、きゅうり	750 23.0
27	金	高野豆腐のそぼろ丼 ツナと野菜の和え物 果物	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、高野豆腐、味噌、ツナ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、枝豆、たけのこ、キャベツ、もやし、小松菜	761 32.4
30	月	麦ご飯 鮭のみそマヨ焼き ひじきと大豆の煮もの 味噌汁	○	牛乳、鮭、卵、味噌、ヨーグルト、ひじき、大豆、油揚げ、豆腐	米、もち米、油、マヨネーズ、砂糖、じゃが芋、すりごま	人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、えのきだけ、小松菜	747 34.8

献立は都合により変更することがあります。25日は考査1日目のため給食はありません。