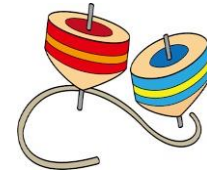


2023年



1月学校給食献立表



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)
11 水	鮭のちらし寿司 七草すいとん 松風焼き 紅白なます	○	牛乳、鮭、卵、海苔、鶏肉、豆腐、味噌、刻み海苔、昆布	米、砂糖、油、白ごま、小麦粉、白玉粉、パン粉	人参、ごぼう、たけのこ、干しシイタケ、さやえんどう、大根、かぶ、小松菜、せり、長ネギ、しょうが	780 33.5
12 木	きつねカうどん 天ぷら (イカ、さつまいも) おかか和え 果物	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、イカ、花かつお、卵	冷凍うどん、もち、砂糖、小麦粉、油、さつまいも	人参、長ネギ、白菜、小松菜、しょうが、キャベツ、もやし	754 29.2
13 金	小豆入り五穀ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根と野菜の和え物 こづゆ	○	牛乳、小豆、ぶり、ハム、ホタテ貝柱、	米、雑穀、もち米、黒ごま、油、砂糖、でん粉、白ごま、しらたき、里芋	人参、切り干し大根、きゅうり、もやし、大根、ごぼう、きくらげ、小松菜	729 30.6
16 月	ごまご飯 豆腐ハンバーグ かみかみサラダ 味噌汁 果物	○	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、卵、おから、ひじき、油揚げ、わかめ	米、押麦、白ごま、油、砂糖、でん粉、パン粉、ごま油	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、キャベツ、たけのこ、大根、もやし、きゅうり、コーン、えのきだけ、小松菜	742 32.6
17 火	おにぎり 鮭の塩焼き 五目きんぴら なめこ汁 果物	○	牛乳、焼海苔、鮭、豚肉、豆腐、味噌 ブックメニュー 千と千尋の神隠し 平家物語、トロッコ	米、ごま、じゃが芋、ごま油、こんにゃく、砂糖	人参、しょうが、長ネギ、ごぼう、さやいんげん、なめこ	708 35.1
18 水	カレーライス ツナ入りサラダ ミルクコーヒーゼリー	○	牛乳、豚肉、チーズ、ツナオイル漬け、粉寒天、生クリーム	米、押麦、油、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖、ごま油	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、きゅうり、もやし	880 24.0
19 木	きな粉揚げパン ワンタンスープ 胡麻ドレッシングサラダ	○	牛乳、豚肉、きな粉、大豆ミート	パン、油、砂糖、ワンタンの皮、ごま油、練りごま、白ごま	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、たけのこ、小松菜	735 25.2
20 金	パエリア ビーンズサラダ ブルーベリーチーズマフィン	○	牛乳、エビ、イカ、あさり水煮、鶏肉、ベーコン、えんどう豆、クリームチーズ、卵	米、押麦、バター、砂糖、油、小麦粉	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、ブルーベリー	749 25.5
23 月	麦ご飯、海苔佃煮 肉じゃが アーモンドフィッシュ	○	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、豚肉、生揚げ、かえり煮干し	米、押麦、ごま油、油、砂糖、白ごま、じゃが芋、糸こんにゃく、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	753 30.5
24 火	コッペパン カレーコロッケ ミネストローネ 果物	○	牛乳、豚肉、卵、インゲン豆、鶏肉、ベーコン	コッペパン、油、じゃが芋、砂糖、バター、小麦粉、パン粉、マカロニ、マッシュポテト	人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、にんにく、セロリ、マッシュルーム、バナナ	743 26.3
25 水	青菜ご飯 鯨の竜田揚げ味噌風味 わかめポン酢和え みぞれ汁	○	牛乳、鯨、ちりめん雑魚、卵、味噌、海苔、鶏肉、油揚げ、竹輪、わかめ	米、押麦、ごま油、油、砂糖、白ごま、小麦粉、でん粉	人参、にんにく、大根、しょうが、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン汁	756 35.0
26 木	麦ご飯、ふりかけ 干草焼き ししゃものピリ辛揚げ ヘルシーサラダ 豆乳汁、果物	○	牛乳、海苔、粉かつお、鶏肉、ひじき、チーズ、ししゃも、卵、豆乳、生揚げ、味噌	米、押麦、油、砂糖、ごま、小麦粉、でん粉、さつまいも、しらたき	人参、にんにく、大根、しょうが、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、ごぼう、コーン、レモン汁	779 30.7
27 金	長崎チャンポン カレー肉まん 果物	○	牛乳、豚肉、イカ、エビ、かまぼこ、鶏卵、豆乳、大豆ミート	蒸し中華麺、ごま油、練りごま、小麦粉、ラード、油、でん粉、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、しょうが、もやし、たけのこ、キャベツ、きくらげ、干しシイタケ	804 33.9
30 月	チンジャオロース丼 冬瓜と卵スープ 大学芋	○	牛乳、豚肉、鶏肉、卵	米、押麦、油、砂糖、ごま油、でん粉、さつまいも、水あめ、黒ゴマ	人参、にんにく、玉ねぎ、しょうが、もやし、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、干しシイタケ、冬瓜、えのきだけ、小松菜	774 27.0
31 火	わかめじゃこご飯 鶏肉の粒マスタード焼き パリパリサラダ 呉汁、果物	○	牛乳、鶏肉、海苔、粉カツオ、大豆、生揚げ、味噌	米、押麦、油、砂糖、でん粉、白ごま、さつまいも、ワンタンの皮	人参、にんにく、きゅうり、キャベツ、もやし、玉ねぎ、ごぼう、大根、小松菜	792 33.3

献立は都合により変更することがあります。
27日(金)、1年生は校外学習のため給食ありません。

