



# 2月学校給食献立表



2023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)
1 水	エビクリームライス 胡麻ドレッシングサラダ バナナケーキ	○	牛乳、エビ、ベーコン、 鶏肉、生クリーム	米、押麦、油、バター、小麦 粉、ごま油、砂糖、白ごま	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、もやし、きゅうり、コー ン、バナナ、レモン汁	823 27.4
2 木	ツナマヨコーンサンド ポークビーンズ 果物	○	牛乳、オイルツナ、チー ズ、豚肉、ベーコン、イン ゲン豆	丸パン、マヨネーズ、油、じゃ が芋、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 コーン、にんにく、セロリ	762 33.0
3 金	鰯のかば焼き丼 磯香和え 味噌汁 黒糖大豆	○	牛乳、鰯、海苔、豆腐、 油揚げ、もずく、味噌、 煎り大豆、きな粉	米、押麦、小麦粉、でん粉、砂 糖、黒砂糖	人参、しょうが、キャベツ、小松 菜、もやし、大根	794 32.6
6 月	カレーピラフ イタリアンサラダ ひよこ豆入り野菜スープ 果物	○	牛乳、鶏肉、エビ、イ カ、ベーコン、ひよこ 豆、ホタテ貝柱	米、押麦、バター、油、小麦 粉、砂糖、じゃが芋	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュ ルーム、セロリ、コーン、きゅう り、キャベツ	693 26.4
7 火	麦ご飯、ふりかけ 鮭の味噌焼き 切り干し大根の含め煮 つみっこ、果物	○	牛乳、ひじき、粉カツ オ、鮭、味噌、油揚げ、 鶏肉	米、押麦、白ごま、油、砂糖、 ごま油、小麦粉、白玉粉	人参、にんにく、長ネギ、切り干し 大根、大根、干しシイタケ、白菜、 ごぼう	738 33.8
8 水	味噌ラーメン 揚げ餃子 フルーツ白玉	○	豚肉、わかめ、味噌、 卵、大豆ミート、豆腐	蒸し中華麺、ごま油、油、白ご ま、餃子の皮、小麦粉、白玉 粉、砂糖	人参、しょうが、玉ねぎ、にんに く、たけのこ、もやし、長ネギ、 キャベツ、にら、ナタデココ、パイ ン缶、みかん缶、桃缶、バナナ、レ モン汁	850 33.5
9 木	チキンライス チーズポテトの包み揚げ かみかみサラダ	○	牛乳、鶏肉、インゲン 豆、チーズ、さきイカ	米、押麦、油、砂糖、じゃが 芋、バター、春巻きの皮、小麦 粉、ごま油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 コーン、キャベツ、もやし、きゅう り	735 26.5
10 金	フレンチトースト チリコンカン じゃこ入りサラダ 果物	○	牛乳、卵、大豆、ひよこ 豆、豚肉、ベーコン、ち りめんじゃこ	食パン、バター、砂糖、はちみ つ、油、じゃが芋、小麦粉、ご ま、ごま油	人参、にんにく、玉ねぎ、コーン、 マッシュルーム、セロリ、トマト 缶、キャベツ、もやし、きゅうり	753 29.3
13 月	麦ご飯、なめたけ 肉じゃが ツマかえり煮干しの甘辛揚げ	○	牛乳、豚肉、大豆、生揚 げ、かえり煮干し	米、押麦、砂糖、油、じゃが 芋、こんにゃく、さつま芋、で ん粉、水あめ、ごま	人参、しょうが、えのきだけ、玉ね ぎ、干しシイタケ、さやいんげん	771 30.5
14 火	スパゲティミートソース マセドアンサラダ チョコチップクッキー	○	牛乳、豚肉、大豆、チー ズ、卵	スパゲティ、油、バター、小麦 粉、じゃが芋、はちみつ、チョコ チップ、クルミ	人参、しょうが、にんにく、玉ね ぎ、マッシュルーム、セロリ、コー ン、きゅうり、キャベツ、もやし	823 30.0
15 水	麦ご飯、ねぎ味噌 ひじきの玉子焼き きびなごのごまだれ けんちん汁	○	牛乳、味噌、粉カツオ、 鶏肉、ひじき、卵、きび なご、豚肉、油揚げ	米、押麦、ごま、油、砂糖、で ん粉、小麦粉、白ごま、こんに ゃく、じゃが芋	人参、しょうが、長ネギ、たけの こ、玉ねぎ、ごぼう、大根	760 29.8
16 木	キムチチャーハン 鶏のから揚げ パリパリサラダ プリン	○	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、 生クリーム	米、押麦、ごま油、砂糖、白ご ま、でん粉、小麦粉、ワンタン の皮	人参、にんにく、しょうが、長ネ ギ、キムチ、ピーマン、きゅうり、 キャベツ、もやし、玉ねぎ、	845 33.3
17 金	フィッシュバーガー フォー入りスープ ポテトのチーズ焼き	○	牛乳、卵、たら、鶏肉、 ベーコン、チーズ	丸パン、バター、砂糖、小麦 粉、油、じゃが芋、マヨネー ズ、フォー	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんに く、しょうが、小松菜、コーン	775 32.0
20 月	勝つ丼 おかか和え 豚汁 フロズンヨーグルト	○	牛乳、豚肉、卵、花かつ お、豆腐、味噌	米、押麦、小麦粉、パン粉、 油、砂糖、ごま油、じゃが 芋、こんにゃく	人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、 小松菜、ごぼう、大根	813 34.3
21 火	クッパ 海鮮チヂミ 青のりポテト大豆	○	牛乳、豚肉、わかめ、 卵、イカ、エビ、粉カツ オ、大豆、青のり	米、押麦、ごま、油、砂糖、小 麦粉、でん粉、ごま油、じゃが 芋	人参、しょうが、にんにく、たけの こ、キムチ、長ネギ、にら	775 30.1
27 月	わかめじゃこご飯 すき焼き風煮 スパイシービーンズ 果物	○	牛乳、炊き込みわかめ、 ちりめんじゃこ、豚肉、 焼き豆腐、大豆	米、押麦、ごま、油、砂糖、油 麩、こんにゃく、でん粉	人参、しょうが、玉ねぎ、白菜、干 しシイタケ、しめじ、長ネギ、小松 菜	760 32.3
28 火	高野豆腐のそぼろ丼 野菜の辛子醤油和え キャラメルポテト	○	牛乳、豚肉、大豆ミ ート、高野豆腐、味噌、さ つま揚げ	米、押麦、油、砂糖、でん粉、 さつま芋、バター、アーモンド	人参、玉ねぎ、しょうが、メンマ、 干しシイタケ、枝豆、キャベツ、も やし、小松菜	764 29.6

献立は都合により変更することがあります。22、24日は定期考査のため給食ありません。