



3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	麦ご飯、じゃこピーふりかけ ししゃも、竹輪磯辺揚げ 切り干し大根と野菜の和え物 じゃが芋団子汁	○	牛乳、竹輪、青のり、 卵、ししゃも、ハム、鶏 肉、油揚げ	米、押麦、砂糖、白ごま、ごま 油、小麦粉、じゃが芋、でん粉	人参、ピーマン、切り干し大根、きゅ うり、もやし、大根、ごぼう、小松菜	756 25.7
2	木	ジャージャー麺 もやしのナムル さつまくん	○	牛乳、豚肉、大豆ミ ート、味噌、ひじき、イン ゲン豆、卵	蒸し中華麺、油、砂糖、でん 粉、ごま油、白ごま、さつま 芋、小麦粉	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、 干しシイタケ、長ネギ、たけのこ、に ら、もやし、小松菜	818 30.2
3	金	クロックムッシュ サーモンシチュー ピーチゼリー	○	牛乳、チーズ、ハム、 鮭、ベーコン、生クリー ム、粉寒天	丸パン、バター、油、じゃが 芋、小麦粉、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、エリンギ、 ブロッコリー、ピーチジュース	800 31.6
6	月	かき揚げ丼 茎わかめの胡麻酢和え 味噌汁 果物	○	牛乳、イカ、桜エビ、 卵、茎わかめ、油揚げ、 豆腐、わかめ、味噌	米、押麦、油、さつま芋、でん 粉、砂糖、白ごま	人参、玉ねぎ、もやし、コーン、ごぼ う、キャベツ、小松菜、長ネギ、えの きだけ	768 25.3
7	火	麦ご飯、小松菜ふりかけ 鯖のピリ辛香味焼き 青菜の胡麻和え ニラ玉スープ スパイシービーンズ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、 ひじき、鯖、卵、豆腐、 大豆	米、押麦、白ごま、ごま油、砂 糖、練りごま、でん粉	人参、小松菜、にんにく、しょうが、 長ネギ、りんご、玉ねぎ、もやし、に ら、えのきだけ	746 34.8
8	水	鶏ごぼうピラフ スコッチエッグ 野菜たっぷり豆乳スープ	○	牛乳、鶏肉、うずら卵、 豚肉、卵、ベーコン、豆 乳	米、押麦、バター、油、小麦 粉、パン粉、じゃが芋	人参、にんにく、ごぼう、コーン、玉 ねぎ、パセリ、セロリ、キャベツ	850 33.9
9	木	麦ご飯、沢庵炒め 肉じゃが アーモンドフィッシュ 果物	○	牛乳、豚肉、生揚げ、か えり煮干し	米、押麦、ごま油、白ごま、 じゃが芋、こんにゃく、砂糖、 アーモンド	人参、たくあん、しょうが、玉ねぎ、 干しシイタケ、さやいんげん	748 30.0
10	金	救給カレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、チーズ、寒 天、ツナオイル漬け、 ヨーグルト	アルファ米、油、じゃが芋、小 麦粉、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、 コーン、キャベツ、もやし、きゅう り、パイン缶、もも缶、みかん缶、バ ナナ	804 25.7
14	火	ゴマご飯 豆腐入り肉団子甘酢あんかけ ごまちくサラダ さつま汁	○	牛乳、豆腐、豚肉、大豆 ミート、ひじき、卵、竹 輪、大豆、味噌	米、押麦、白ごま、パン粉、で ん粉、砂糖、油、ごま油、さつ ま芋	人参、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、 もやし、きゅうり、大根、ごぼう、小 松菜	759 28.8
15	水	鯛めし ヤンニョムチキン 野菜の胡麻和え かきたま汁 果物	○	鶏肉、鯛、鶏肉、豆 腐、卵、わかめ	米、砂糖、でん粉、油、ごま 油、白ごま	人参、しょうが、にんにく、キャベ ツ、小松菜、もやし、えのきだけ	771 35.7
16	木	小豆入り五穀ご飯 銀鱈の西京焼き パリパリサラダ すまし汁 アイスクリーム	○	牛乳、小豆、銀鱈、味 噌、豆腐、アイスクリー ム、かまぼこ	米、雑穀、もち米、黒ごま、砂 糖、白ごま、ごま油、でん粉、 ワンタンの皮	人参、しょうが、きゅうり、もやし、 えのきだけ、小松菜、キャベツ	814 34.0
17	金	卒業式 					
20	月	豆もやしご飯 白身魚の包み揚げ キャベツと春雨のピリ辛炒め ワカメスープ	○	牛乳、シイラ、豚肉、鶏 肉、わかめ、豆腐	米、押麦、ごま油、砂糖、春巻 きの皮、小麦粉、春雨	人参、しょうが、キャベツ、大豆もや し、長ネギ、にら、たけのこ、玉ね ぎ、青梗菜	751 33.9
22	水	バターロール ラザニア ビーンズサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、チーズ、え んどう豆	バターロール、パスタ、パ ター、油、小麦粉、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、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	858 34.1
23	木	釜焼きビビンバ じゃこ入りサラダ キムチ入り卵スープ 青のりポテト大豆	○	牛乳、豚肉、卵、味噌、 ちりめんじゃこ、海藻 ミックス、豆腐、大豆、 青のり	米、押麦、油、白ごま、ごま 油、でんぷん、じゃが芋	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 もやし、長ネギ、干しシイタケ、ぜん まい、小松菜、キムチ	760 30.8
24	金	修了式 					

献立は都合により変更することがあります。3年生は、1、7、8日給食ありません。