



4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)
10月	小豆入り五穀ご飯 鯖の照り焼き パリパリサラダ けんちん汁 果物	○	牛乳、鯖、小豆、味噌、卵、豆腐	米、雑穀、もち米、黒ごま、砂糖、でん粉、白ごま、油、ワントンの皮	人参、しょうが、もやし、小松菜、長ネギ、えのきだけ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	727 30.9
11火	きな粉揚げパン ワントンスープ ゴマドレッシングサラダ	○	牛乳、きな粉、豚肉、大豆ミート	パン、グラニュー糖、砂糖、油、ワントンの皮、ごま油、白ごま、練りごま	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、たけのこ、小松菜、長ネギ	732 25.2
12水	チンジャオロース丼 もやしのナムル 青のり大豆 杏仁豆腐	○	牛乳、豚肉、ひじき、大豆、青のり、粉寒天	米、押麦、砂糖、油、でん粉、しらたき、白ごま	人参、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、もやし、ミカン缶、パイン缶、桃缶、レモン汁	756 27.8
13木	春の香りご飯 はんぺんのチーズフライ 野菜の胡麻和え かきたま汁	○	牛乳、油揚げ、はんぺん、チーズ、卵、鶏肉、さつま揚げ	米、もち米、砂糖、小麦粉、パン粉、油、こんにゃく、じゃが芋、白ごま	人参、茹で落、さやえんどう、キャベツ、小松菜、もやし、ごぼう、大根、長ネギ	748 29.9
14金	カレーライス 海藻ツナ入りサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、チーズ、海藻ミックス、ツナオイル漬	米、押麦、白ごま、油、砂糖、じゃが芋、小麦粉、バター	人参、しょうが、玉ねぎ、にんにく、セロリ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、パイナップル	834 23.2
17月	麦ご飯、ひじきふりかけ 新じゃがの煮物 アーモンドフィッシュ 乳酸菌飲料	○	牛乳、豚肉、大豆、わかめ、粉鯉、生揚げ、かえり煮干し、乳酸菌飲料	米、押麦、白ごま、油、砂糖、じゃが芋、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、キャベツ、小松菜、もやし	776 30.8
18火	筍ご飯 白身の包み揚げ わかめポン酢和え 若竹汁 黒糖大豆	○	牛乳、油揚げ、鶏肉、白身魚、わかめ、竹輪、しらす干し、炒り大豆、きな粉	米、押麦、春巻きの皮、油、小麦粉、砂糖	人参、たけのこ、さやえんどう、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、長ネギ、えのきだけ	754 34.4
19水	スパゲティミートソース アスパラガスサラダ バナナケーキ	○	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、卵	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、砂糖、バター	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、トマト缶、きゅうり、アスパラガス、もやし、コーン、レモン汁、バナナ	749 29.8
20木	ツナホットサンド 野菜チップス クラムチャウダー 果物	○	牛乳、ツナオイル漬、ピザチーズ、鶏肉、生クリーム、あさり水煮、ホタテ	胚芽パン、マヨネーズ、油、じゃが芋、バター、小麦粉、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、コーン	797 31.6
21金	山菜うどん じゃもカレー味、竹輪磯辺揚げ かみかみサラダ もちもちポテト	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、竹輪、青のり、卵、ししゃも、イカ、チーズ、豆乳、鯉節	冷凍うどん、小麦粉、ごま油、砂糖、油、じゃが芋、でん粉	人参、しめじ、たけのこ、えのきだけ、わらび、ぜんまい、干しシイタケ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	739 33.5
24月	わかめじゃこご飯 和風豆腐ハンバーグ ポテトのハニーサラダ 豆乳汁 果物	○	牛乳、炊き込みわかめ、しらす干し、豚肉、鶏肉、豆腐、おから、ひじき、卵	米、押麦、白ごま、油、砂糖、じゃが芋、パン粉、でん粉、はちみつ	人参、しょうが、干しシイタケ、玉ねぎ、大根、きゅうり、コーン、キャベツ、もやし、ごぼう、小松菜	763 30.7
25火	麦ご飯、海苔の佃煮 鯖のねぎ味噌焼き 五目きんぴら さつま汁	○	牛乳、鯖、海苔、ひじき、粉鯉、味噌、豚肉、豆腐	米、押麦、砂糖、じゃが芋、さつま芋、こんにゃく、白ごま、ごま油	人参、しょうが、長ねぎ、ごぼう、さやいんげん、大根、小松菜	759 32.4
26水	釜焼きビビンバ ピリ辛サラダ 中華風コンスープ アップルゼリー	○	牛乳、豚肉、卵、味噌、豆腐	米、押麦、油、砂糖、白ごま、ごま油、でん粉、さつま芋、バター、アーモンド	人参、にんにく、しょうが、干しシイタケ、ぜんまい、もやし、小松菜、キムチ、玉ねぎ	741 27.7
27木	シーフードドリア じゃこ大根サラダ ポテトケッチャップ和え	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、エビ、イカ、生クリーム、ホタテ、ちりめんじゃこ	米、バター、油、小麦粉、アーモンド、オリーブ油、砂糖、じゃが芋、でん粉	人参、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、にんにく、レモン汁、玉ねぎ	837 32.0
28金	味噌ラーメン 珍珠丸子 果物	○	牛乳、豚肉、卵、味噌、豆腐、エビのすり身、鶏肉	蒸し中華麺、ごま油、油、白ごま、でん粉、もち米	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、長ネギ、キャベツ、コーン、干しシイタケ	756 32.9

献立は都合により変更することがあります。