



5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	(Kcal) タンパク質 (g)
2	火	中華炊き込みご飯 小魚の南蛮漬け ビーンズサラダ トックスープ、果物	○	牛乳、焼き豚、干しエビ、小魚、鶏肉、わかめ、卵、しらす干し	米、もち米、油、ごま油、でん粉、砂糖、トック	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、タケノコ、長ネギ、小松菜、もやし、干ししいたけ	822 30.4
8	月	ハヤシライス ポテトのハニーサラダ 果物	○	牛乳、豚肉	米、押麦、バター、油、小麦粉、砂糖、はちみつ、じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、セロリ、きゅうり、コーン、キャベツ、もやし	767 21.9
9	火	枝豆ご飯 魚のピリ辛香味焼き 胡麻和え 味噌汁、ココア豆	○	牛乳、鯖、わかめ、油揚げ、味噌、炒り大豆	米、もち米、油、じゃが芋、砂糖、白ごま、練りごま	人参、枝豆、にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ネギ、リンゴ、もやし、小松菜、キャベツ、きゅうり	743 34.6
10	水	麦ご飯、韓国風海苔 豆腐入り肉団子甘酢あんかけ おかか和え 味噌汁、果物	○	牛乳、海苔、ひじき、花カツオ、豆腐、豚肉、大豆ミート、卵、油揚げ、味噌	米、押麦、ごま油、白ごま、油、砂糖、パン粉、でん粉	人参、小松菜、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、長ネギ、にんにく、もやし、大根、えのきだけ	749 30.2
11	木	青菜とジャコご飯 ヒジキ入り卵焼き シシャモの肉巻き 根菜汁	○	牛乳、鶏肉、ひじき、ちりめん雑魚、卵、ししゃも、豚肉、卵、油揚げ	米、押麦、砂糖、小麦粉、パン粉、こんにゃく、白ごま、油	人参、小松菜、たけのこ、玉ねぎ、ごぼう、蓮根、大根	762 33.2
12	金	コーンマヨパン ガーリックパン 焼肉サラダ 豆乳スープ	○	牛乳、チーズ、ベーコン、豚肉、豆乳、鶏肉	ソフトフランスパン、バター、マヨネーズ、油、じゃが芋、白ごま、糸こんにゃく	人参、玉ねぎ、にんにく、パセリ、コーン、きゅうり、キャベツ、セロリ、もやし	740 25.1
15	月	わかめじゃこご飯 肉じゃが スパイシービーンズ	○	牛乳、炊き込みわかめ、豚肉、ちりめん雑魚、生揚げ、大豆	米、押麦、油、砂糖、白ごま、砂糖、こんにゃく、じゃが芋、でん粉	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、さやいんげん	748 27.2
16	火	麦ごはん、じゃこピーふりかけ 鮭の塩焼き 切り干し大根の含め煮 さつま汁	○	牛乳、ひじき、粉かつお、塩鮭、油揚げ、豚肉、豆腐、味噌	米、押麦、油、砂糖、白ごま、さつま芋、ごま油	人参、切り干し大根、干ししいたけ、大根、ごぼう、小松菜	777 33.7
17	水	麻婆豆腐丼 中華風サラダ ツマかえり煮干しの甘辛煮	○	牛乳、豚肉、大豆、大豆ミート、味噌、豆腐、ハム、かえり煮干し	米、押麦、油、砂糖、でん粉、さつま芋、春雨、ごま油、白ごま、水あめ	人参、玉ねぎ、しょうが、長ネギ、たけのこ、にら、干しシイタケ、もやし、きゅうり、キャベツ	738 30.5
18	木	鶏ごぼうピラフ イタリアンサラダ ミネストローネ 果物	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、大豆	米、押麦、バター、油、マヨネーズ、砂糖、じゃが芋、マカロニ	人参、にんにく、ごぼう、コーン、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、セロリ、トマト缶、マッシュルーム	752 34.3
19	金	フィッシュバーガー キッシュ ジュリアンヌスープ 果物	○	牛乳、白身魚、卵、ベーコン、ツナ、チーズ、生クリーム	丸パン、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、バター、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ほうれん草、にんにく、セロリ、キャベツ	780 31.8
22	月	麦ご飯、なめたけ 鰯のカレーフライ 野菜の昆布和え 呉汁	○	牛乳、鰯、卵、塩昆布、豚肉、油揚げ、大豆、豆腐、味噌	米、押麦、砂糖、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、白ごま	人参、えのきだけ、もやし、キャベツ、小松菜、大根、きゅうり	752 34.3
23	火	きんぴらご飯 油淋鶏 磯香和え 味噌汁	○	牛乳、豚肉、鶏肉、海苔、豆腐、油揚げ、わかめ、味噌	米、押麦、砂糖、糸こんにゃく、白ごま、でん粉、小麦粉	人参、にんにく、ごぼう、干しシイタケ、しょうが、長ネギ、キャベツ、小松菜、もやし	830 33.9
24	水	高野豆腐のそぼろ丼 野菜の辛子醤油和え さつままるくん	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、高野豆腐、味噌、インゲン豆ペースト、卵	米、押麦、油、砂糖、でん粉、さつま芋、白ごま、小麦粉	人参、しょうが、玉ねぎ、メンマ、干しシイタケ、枝豆、キャベツ、もやし、小松菜	811 32.1
25	木	明日葉ビスキュイパン クラムチャウダー ポテトのケチャップ和え	○	牛乳、卵、ベーコン、鶏肉、あさり水煮、ホタテ貝、生クリーム、味噌	丸パン、バター、砂糖、アーモンド、小麦粉、油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、にんにく、パセリ、しめじ、明日葉	770 27.2
26	金	キムチチャーハン 春巻き 中華風スープ 果物	○	牛乳、豚肉、豆腐、卵	米、押麦、砂糖、小麦粉、白ごま、春雨、ごま油、でん粉、春巻きの皮	人参、しょうが、にんにく、長ネギ、キムチ、ピーマン、もやし、干しシイタケ、たけのこ、にら、クリームコーン、青梗菜	770 27.6
29	月	かき揚げ丼 茎わかめの胡麻酢和え けんちん汁 果物	○	牛乳、イカ、桜えび、卵、茎わかめ、鶏肉	米、押麦、小麦粉、さつま芋、砂糖、でん粉、油、ごま油、白ごま、こんにゃく、じゃが芋	人参、玉ねぎ、コーン、ごぼう、キャベツ、小松菜、もやし、大根、長ネギ	770 25.1
30	火	ジャージャー麺 韓国風サラダ そら豆、ミルクコーヒーゼリー	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、味噌、粉寒天	蒸し中華麺、油、砂糖、でん粉、ごま油	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、干ししいたけ、長ネギ、たけのこ、にら、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、そら豆	814 32.4
31	水	ビーンズドライカレー じゃこ大根サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、チーズ、ちりめん雑魚、かつお節、ヨーグルト	米、押麦、バター、油、小麦粉、はちみつ	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、大根、きゅうり、パイナップル、桃缶、みかん缶、バナナ	794 29.1

献立は都合により変更することがあります。