

2023年



7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)
3 月	タコガーリックライス フォー入りスープ 野菜チップス 果物	○	牛乳、ベーコン、タコ、鶏肉	米、押麦、バター、油、ピーマン、じゃが芋、さつまいも	人参、玉ねぎ、にんにく、赤ピーマン、パセリ、しょうが、キャベツ、小松菜、蓮根、かぼちゃ	748 25.5
4 火	麦ご飯、ふりかけ おからメンチカツ 野菜アーモンド和え 味噌汁	○	牛乳、ひじき、粉鯉、豚肉、おから、卵	米、押麦、油、白ごま、砂糖、小麦粉、パン粉、アーモンド、じゃが芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし、長ネギ	783 29.6
5 水	あぶ玉丼 きゅうりの塩麹炒め みそポテト	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、かえり煮干し、大豆、刻みのり	米、押麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、塩麹、じゃが芋	人参、玉ねぎ、干しシイタケ、しめじ、小松菜、きゅうり、しょうが、長ネギ	805 32.5
6 木	ご飯、沢庵きんぴら 鮭のにんにく味噌焼き 和風サラダ のっぺい汁 おかしな目玉焼き	○	牛乳、鮭、味噌、豚肉、豆腐、粉寒天、豆乳	新潟のお米、ごま油、白ごま、砂糖、こんにゃく、里芋、でん粉	人参、沢庵、ごぼう、にんにく、長ネギ、大根、きゅうり、コーン、もやし、玉ねぎ、小松菜、桃缶	734 32.1
7 金	七塔ずし 鰹の甘辛揚げ 七塔汁 七塔ゼリー	○	牛乳、刻み海苔、卵、でんぶ、鯉、粉寒天	米、砂糖、油、白ごま、小麦粉、でん粉、そうめん	人参、蓮根、干しシイタケ、干びょう、さやえんどう、蓮根、しょうが、えのきだけ、長ネギ、小松菜、パイン缶、ナタデココ	760 33.9
10 月	ごまご飯 生揚げと豚肉のオイスターソース炒め ししゃものピリ辛揚げ 中華わかめスープ	○	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、ししゃも、卵、わかめ、豆腐、鶏肉	米、押麦、白ごま、砂糖、油、でん粉、ごま油	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、小松菜、干しシイタケ、たけのこ、チンゲン菜	795 35.7
11 火	きな粉揚げパン ワンタンスープ ツナ入りサラダ フルーツ白玉 (明日葉)	○	牛乳、きな粉、豚肉、大豆ミート、ツナ、豆腐	パン、砂糖、ワンタンの皮、ごま油、白玉粉、油	人参、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、長ネギ、にんにく、たけのこ、きゅうり、明日葉粉、パイン缶、ミカン缶、桃缶、バナナ	792 26.9
12 水	回鍋肉丼 モロヘイヤと卵スープ 青のりポテト大豆 果物	○	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、卵、わかめ、大豆、青のり	米、押麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、ピーマン、キャベツ、きくらげ、モロヘイヤ	754 29.0
13 木	麦ご飯、韓国風海苔 ヤンニョムチキン もやしのナムル 中華風春雨スープ	○	牛乳、海苔、鶏肉、ひじき、豆腐	米、押麦、油、ごま油、砂糖、白ごま、でん粉、白滝、春雨	人参、しょうが、長ネギ、にんにく、もやし、小松菜、コーン、たけのこ、チンゲン菜	766 27.8
14 金	鮭のクリームスパゲティ カラフルサラダ キャラメルポテト	○	牛乳、鮭、ベーコン、生クリーム、ピザチーズ	スパゲティ、油、小麦粉、バター、さつまいも、アーモンド	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、赤ピーマン	779 28.4
18 火	五目チャーハン 大根サラダ 冬瓜のスープ サーターアンダギー	○	牛乳、焼豚、卵、しらす干し、鶏肉	米、押麦、油、ごま油、砂糖、でん粉、小麦粉	人参、にんにく、玉ねぎ、しょうが、苦瓜、干しシイタケ、たけのこ、長ネギ、キャベツ、大根、もやし、きゅうり、冬瓜、えのきだけ、小松菜	829 31.0
19 水	夏野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト	○	牛乳、豚肉、ピザチーズ、海藻サラダ	米、押麦、油、バター、じゃが芋、小麦粉、ごま油、砂糖	人参、にんにく、しょうが、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、茄子、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、玉ねぎ	775 25.7

※献立は都合により、変更する場合があります。