

2023年



9月学校給食献立表



荒川区立第七中学校

	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)
4	月	ビーンズドライカレー パリパリサラダ 冷凍ミカン	○	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、チーズ	米、押麦、ゴマ油、砂糖、バター、小麦粉、油、ワンタンの皮	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、きゅうり、冷凍ミカン	779 26.5
5	火	きんぴらご飯 ひじき入り卵焼き ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の味噌汁	○	牛乳、ひじき、鶏肉、卵、ししゃも、青のり、豆腐、油揚げ、味噌	米、押麦、砂糖、白ごま、こんにゃく、でん粉、油、小麦粉	人参、にんにく、ごぼう、干しシイタケ、たけのこ、玉ねぎ	769 32.6
6	水	プルコギ丼 トックスープ アーモンドフィッシュ 果物	○	牛乳、豚肉、わかめ、卵、かえり煮干し、鶏肉	米、押麦、油、でん粉、白ごま、トック、アーモンド、砂糖、白ごま	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、キャベツ、もやし、たけのこ、きくらげ、小松菜	745 30.8
7	木	ひじきご飯 鯖の文化干し 切り干し大根にピリ辛炒め さつま汁	○	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、鯖、ベーコン、大豆、味噌	米、押麦、油、こんにゃく、砂糖、オリーブ油、さつま芋	人参、にんにく、玉ねぎ、干しシイタケ、切り干し大根、大根、小松菜	811 30.8
8	金	スパゲティミートソース コールスローサラダ 青のりポテト大豆 果物	○	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、大豆、青海苔	スパゲティ、油、バター、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、じゃが芋、でん粉	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、コーン、キャベツ、きゅうり	733 31.0
11	月	麦ご飯、おかかでんぶ 肉じゃが スパイシービーンズ 果物	○	牛乳、粉鯉、しらす干し、豚肉、生揚げ、大豆	米、押麦、砂糖、白ごま、油、じゃが芋、こんにゃく、でん粉	人参、玉ねぎ、干しシイタケ、さやいんげん	764 31.3
12	火	胚芽入りゴマご飯 ハンバーグ じゃこ大根サラダ ニラ玉汁 果物	○	牛乳、ちりめん雑魚、豚肉、鶏肉、豆腐、おかから、卵、花かつお	米、胚芽米、白ごま、油、パン粉、砂糖	人参、玉ねぎ、もやし、大根、キャベツ、きゅうり、ニラ、えのきだけ	743 31.9
13	水	ツナホットサンド クラムチャウダー 海藻サラダ	○	牛乳、ツナオイル漬け、チーズ、ベーコン、鶏肉、あさり水煮、ホタテ貝、生クリーム、海藻	丸パン、マヨネーズ、油、じゃが芋、バター、小麦粉、ごま油、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、パセリ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	777 33.4
14	木	わかめじゃこご飯 白身魚の包み揚げ 大根と春雨のピリ辛炒め 味噌汁	○	牛乳、炊き込みわかめ、しらす干し、豚肉、わかめ、油揚げ、味噌	米、押麦、砂糖、油、小麦粉、春巻きの皮、白ごま、春雨、じゃが芋、	人参、しょうが、大根、にんにく、ニラ、玉ねぎ、小松菜、長ネギ	775 32.6
15	金	エビクリームライス ポテトのハニーサラダ マンゴープリン	○	牛乳、エビ、ベーコン、鶏肉、生クリーム、粉寒天	米、押麦、砂糖、油、小麦粉、じゃが芋、はちみつ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、きゅうり、コーン、キャベツ、もやし、マンゴー	799 25.8
19	火	麦ご飯、海苔の佃煮 鮭のおろしポン酢 野菜の辛子醤油和え つみっこ 黒糖大豆	○	牛乳、もみ海苔、ひじき、粉鯉、鮭、鶏肉、炒り大豆、きな粉	米、押麦、砂糖、油、小麦粉、白玉粉、黒砂糖	人参、大根、キャベツ、もやし、小松菜、干しシイタケ、白菜、ごぼう	731 35.9
20	水	野沢菜チャーハン イカのチリソースかけ 中華春雨スープ 果物	○	牛乳、豚肉、卵、イカ、豆腐	米、押麦、白ごま、油、ごま油、でん粉、砂糖、春雨	人参、しょうが、干しシイタケ、にんにく、野沢菜、長ネギ、コーン、たけのこ、チンゲン菜	758 31.2
21	木	味噌カツ丼 茎わかめの胡麻酢和え かきたま汁	○	牛乳、豚肉、卵、味噌、茎わかめ、豆腐	米、押麦、油、砂糖、パン粉、白ごま、砂糖、ごま油、でん粉	人参、キャベツ、にんにく、小松菜、もやし、玉ねぎ、えのきだけ	757 29.3
22	金	ハヤシライス 枝豆じゃこ入りサラダ 小松菜の蒸しパン	○	牛乳、豚肉、しらす干し、卵、ヨーグルト	米、押麦、油、砂糖、バター、小麦粉、白ごま、チョコチップ	人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、セロリ、きゅうり、コーン、キャベツ、もやし、枝豆、小松菜	839 26.5
25	月	秋刀魚のひつまぶし ビーンズサラダ 冷やし汁 果物	○	牛乳、秋刀魚、えんどう豆、わかめ、味噌	米、押麦、油、砂糖、白ごま、そうめん	人参、しょうが、長ネギ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	747 22.8
26	火	高野豆腐のそぼろ丼 ツナと野菜の和え物 大学芋	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、高野豆腐、味噌、ツナオイル漬け	米、押麦、油、砂糖、でん粉、白ごま、さつま芋、水あめ、黒ゴマ	人参、しょうが、長ネギ、もやし、メンマ、干しシイタケ、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン汁	844 30.9
27	水	タコライス フレンチサラダ ちんすこう	○	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、チーズ	米、もち米、油、砂糖、小麦粉、ラード	人参、にんにく、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	784 28.0
29	金	吹き寄せご飯 冬瓜のそぼろ煮 お月見団子	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏肉、生揚げ、がんも、豆腐	米、もち米、剥き栗、砂糖、ごま油、でん粉、白玉粉	人参、しめじ、しょうが、玉ねぎ、冬瓜、干しシイタケ、枝豆	784 29.4

献立は都合により変更することがあります。28日は考査のため給食はありません。