



4月学校給食献立表



2022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)
8 金	小豆入り五穀ご飯 鱈のネギ味噌焼き 青菜の胡麻和え かき玉汁、果物	○	牛乳、鱈、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	人参、しょうが、もやし、小松菜、長ネギ、えのきだけ、玉ねぎ	750 31.2
11 月	カレーライス 海草サラダ 果物	○	牛乳、豚肉、チーズ、海藻ミックス、ツナオイル漬け	米、押麦、サラダ油、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖、ごま油	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、りんご、セロリ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	839 22.5
12 火	筍ご飯 白身の包み揚げ わかめポン酢和え 若竹汁	○	牛乳、油揚げ、白身魚、わかめ、竹輪	米、押麦、春巻きの皮、小麦粉、砂糖	人参、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、もやし、長ネギ、えのきだけ	754 30.4
13 水	きな粉揚げパン フレンチサラダ ワントンスープ 果物	○	牛乳、きな粉、オイルツナ、豚肉、大豆ミート	パン、グラニュー糖、砂糖、油、ワンタンの皮、ごま油	人参、しょうが、長ネギ、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、たけのこ、小松菜	762 25.9
14 木	チンジャオロース丼 もやしのナムル アーモンドフィッシュ 杏仁豆腐	○	牛乳、干しひじき、豚肉、味噌、かえり煮干し、粉寒天	米、押麦、白ごま、油、砂糖、でん粉、ごま油、アーモンド	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、たけのこ、にんにく、ピーマン、キャベツ、もやし、小松菜、みかん缶、桃缶、パイン缶	778 27.5
15 金	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	スパゲティ、油、バター、小麦粉、じゃが芋、砂糖	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、コーン、レモン汁、バナナ	785 28.6
18 月	わかめじゃご飯 新じゃが芋のそぼろ煮 胡麻和え スパイシービーンズ	○	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめん雑魚、豚肉、生揚げ、大豆	米、押麦、白ごま、じゃが芋、砂糖、糸こんにゃく、でん粉、サラダ油	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	778 28.7
19 火	春の香りご飯 はんぺんのチーズフライ 野菜の辛子醤油和え けんちん汁	○	牛乳、油揚げ、はんぺん、チーズ、卵、鶏肉、油揚げ、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	人参、ふき水煮、たけのこ、さやえんどう、キャベツ、もやし、小松菜、ごぼう、大根、長ネギ	759 28.5
20 水	麦ご飯、海苔の佃煮 鮭のにんにく味噌焼き 五目きんぴら さつま汁、果物	○	牛乳、海苔、ひじき、粉鰹、鮭、豚肉、豆腐、味噌	米、押麦、油、砂糖、さつま芋、白ごま、じゃが芋、糸こんにゃく、ごま油	人参、さやいんげん、しょうが、大根、もやし、小松菜、ごぼう、にんにく、長ねぎ	775 33.0
21 木	ツナホットサンド コールスローサラダ コーンシチュー 果物	○	牛乳、ツナオイル漬け、ピザチーズ、鶏肉、生クリーム、粉チーズ	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	809 31.5
22 金	山菜うどん シヤチカレー味、竹輪磯辺揚げ おかか和え 抹茶ミルクゼリー	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、竹輪、青のり、卵、ししゃも、生クリーム、粉寒天、鰹節	冷凍うどん、小麦粉、ごま油、砂糖、油	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、小松菜、キャベツ、もやし	761 31.5
25 月	胡麻ご飯 和風豆腐ハンバーグ じゃこ大根サラダ 豆乳汁	○	牛乳、鶏肉、干しひじき、豆腐、豚肉、おから、卵、ちりめん雑魚、豆乳、生揚げ、味噌	米、押麦、砂糖、パン粉、でん粉、さつま芋	人参、玉ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、小松菜、大根、きゅうり、ごぼう、干しシイタケ	776 31.2
26 火	釜焼きビビンバ キムチ入り卵スープ キャラメルポテト	○	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	798 26.1
27 水	シーフードドリア アーモンドサラダ 青のりポテト大豆	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、エビ、イカ、生クリーム、大豆、青海苔	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	840 32.9
28 木	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	839 31.2

献立は都合により変更することがあります。