



# 5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	(Kcal) タンパク質 (g)
2月	中華ちまき 豆鮓の南蛮漬け トックスープ	○	牛乳、焼き豚、干しエビ、小魚、鶏肉、わかめ、卵	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	748 30.1
6金	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、パイン缶、桃缶、みかん缶、バナナ	832 29.7
9月	枝豆ご飯 魚のピリ辛香味焼き 胡麻和え 味噌汁、果物	○	牛乳、鯖、わかめ、油揚げ、味噌	米、もち米、油、じゃが芋、砂糖、白ごま	人参、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	738 31.3
10火	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	○	牛乳、海苔、ひじき、粉カツオ、豆腐、豚肉、大豆ミート、卵、油揚げ	米、押麦、ごま油、白ごま、油、砂糖、パン粉、こんにやく	人参、小松菜、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、長ネギ、にんにく	788 29.7
11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、味噌、豆腐、ハム、かえり煮干し	米、押麦、油、でん粉、ごま油、春雨、白ごま、さつま芋、水あめ	人参、しょうが、にんにく、長ネギ、玉ねぎ、タケノコ、干ししいたけ、ニラ、もやし、キャベツ、きゅうり	812 30.8
12木	フィッシュバーガー ポテトチーズ焼き 胡麻ドレサラダ 果物	○	牛乳、白身魚、卵、ベーコン、チーズ	食パン、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、バター、じゃが芋、ごま油、砂糖、白ごま、練りごま	人参、にんにく、セロリ、玉ねぎ、コーン、キャベツ、もやし、きゅうり	805 31.9
13金	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	768 25.5
16月	わかめじゃこご飯 肉じゃが 黒糖大豆	○	牛乳、豚肉、ちりめん雑魚、生揚げ、かえり煮干し、煎り大豆	米、押麦、油、砂糖、白ごま、砂糖、こんにやく、じゃが芋、黒砂糖	人参、しょうが、玉ねぎ、干ししいたけ、さやいんげん	763 29.5
17火	きんぴらご飯 油淋鶏 磯香和え 小松菜の味噌汁	○	牛乳、豚肉、鶏肉、海苔、豆腐、油揚げ、わかめ、味噌	米、押麦、油、こんにやく、砂糖、白ごま、でん粉、小麦粉	人参、にんにく、ごぼう、干ししいたけ、しょうが、長ネギ、キャベツ、小松菜、もやし	833 30.4
18水	高野豆腐のそぼろ丼 野菜の辛子醤油和え 大学芋	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、味噌、ひじき、高野豆腐、味噌	米、押麦、油、砂糖、でん粉、さつま芋	人参、玉ねぎ、しょうが、メンマ、干ししいたけ、枝豆、キャベツ、もやし、小松菜	807 29.5
19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、にんにく、明日葉、しめじ、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	832 28.0
20金	キムチチャーハン 春巻き にら玉スープ	○	牛乳、豚肉、卵、豆腐	米、押麦、ごま油、砂糖、白ごま、春雨、でん粉、春巻きの皮、小麦粉、油	人参、しょうが、玉ねぎ、もやし、タケノコ、ニラ、小松菜、にんにく、長ネギ、キムチ、ピーマン、干ししいたけ	760 27.1
23月	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	772 23.8
24火	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、こんにやく、白ごま、油	人参、小松菜、たけのこ、玉ねぎ、ごぼう、蓮根、大根	787 32.0
25水	ジャージャー麺 韓国風サラダ そら豆、アップルゼリー	○	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、リンゴ缶	789 30.4
26木	コーンマヨパン ガーリックパン パリパリサラダ 豆乳スープ	○	牛乳、チーズ、ベーコン、鶏肉、豆乳	ソフトフランスパン、バター、マヨネーズ、ワンタンの皮、油、じゃが芋	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	752 25.1
27金	麦ご飯、なめたけ 鮓のカレーフライ 野菜の昆布和え 呉汁	○	牛乳、鮓、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	人参、えのきだけ、もやし、キャベツ、小松菜、大根	771 32.7
30月	麦ごはん、ひじきのふりかけ 鮓の塩焼き 切り干し大根の含め煮 さつま汁	○	牛乳、ひじき、粉かつお、塩鮓、油揚げ、豚肉、豆腐、味噌	米、押麦、油、砂糖、白ごま、さつま芋	人参、切り干し大根、干ししいたけ、大根、ごぼう、小松菜	755 31.9
31火	かき揚げ丼 茎わかめ胡麻酢和え けんちん汁	○	牛乳、イカ、桜えび、卵、茎わかめ、油揚げ	米、押麦、小麦粉、さつま芋、砂糖、でん粉、油、ごま油、白ごま、こんにやく、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	785 26.1

献立は都合により変更することがあります。