

2023年



## 6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)	
1	木	プルコギ丼 パリパリサラダ 卵スープ 乳酸菌飲料	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、卵	米、押麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま、ワントン皮	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ニラ、キャベツ、もやし、干しシイタケ、りんご	789 29.1	
2	金	セサミトースト チリコンカン ツナ入りサラダ 果物	○	牛乳、大豆、ひよこ豆、豚肉、ベーコン、ツナ	食パン、白ごま、練りごま、はちみつ、バター、油、じゃが芋、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、もやし	746 28.7	
3	土	<b>運動会 お弁当持参 (給食はありません)</b>						
6	火	麦ご飯、おかかでんぶ 鶏肉のフレーク焼き 青菜の胡麻和え 呉汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、粉鰹、しらす干し、チーズ、大豆、豆腐、味噌	米、押麦、砂糖、白ごま、マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク、練りごま、じゃが芋	人参、にんにく、玉ねぎ、小松菜、もやし、大根	769 35.4	
7	水	クッパ 海鮮チヂミ チャブチェ	○	牛乳、豚肉、わかめ、卵、イカ、エビ、粉鰹、卵	米、押麦、白ごま、ごま油、砂糖、小麦粉、でん粉、春雨	人参、長ネギ、にんにく、しょうが、たけのこ、キムチ、にら、もやし、玉ねぎ、干しシイタケ、小松菜	795 30.5	
8	木	豆もやしご飯 鯖のみぞれ煮 健康きんぴら 味噌汁	○	牛乳、豚肉、鯖、茎わかめ、油揚げ、豆腐、味噌	米、押麦、ごま油、砂糖、白ごま、こんにゃく、油、じゃが芋	人参、にんにく、長ネギ、大豆もやし、しょうが、ごぼう、大根、さやいんげん、えのきだけ、小松菜	780 35.4	
9	金	冷やしごまだれうどん 切り干し大根と野菜の和え物 大学芋	○	牛乳、わかめ、ツナオイル漬け、味噌、ハム	冷凍うどん、砂糖、練りごま、白ごま、さつま芋、水あめ、黒ゴマ	人参、きゅうり、もやし、長ネギ、切り干し大根	738 24.6	
12	月	麦ご飯、ふりかけ 肉じゃが辛味風 ナッツごぼう、果物	○	牛乳、豚肉、ちりめん雑魚、ひじき、生揚げ	米、押麦、白ごま、ごま油、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、油、くるみ、アーモンド、でん粉、小麦粉	人参、玉ねぎ、小松菜、しょうが、干しいたけ、さやいんげん、ごぼう、にんにく、たけのこ	806 28.0	
15	木	チキンライス チーズポテトの包み揚げ カミカミサラダ 果物	○	牛乳、鶏肉、インゲン豆、牛乳、チーズ、さきいか	米、押麦、バター、油、じゃが芋、春巻きの皮、小麦粉、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、コーン、キャベツ、もやし、きゅうり	747 27.1	
16	金	子ぎつねご飯 きびなごのごまだれ 野菜の青のり和え ニラ玉汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、きびなご、青のり、粉鰹、卵、豆腐	米、押麦、砂糖、白ごま、でん粉、小麦粉、油、ごま油	人参、干しいたけ、しょうが、もやし、キャベツ、にら、玉ねぎ、えのきだけ	745 30.6	
19	月	ゴマご飯 家常豆腐 サマかえり煮干し甘辛揚げ煮	○	牛乳、豚肉、味噌、生揚げ、かえり煮干し、大豆	米、押麦、砂糖、白ごま、じゃが芋、パン粉、油、水あめ、さつま芋	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、干しシイタケ、キャベツ、小松菜	762 31.2	
20	火	梅とジャコのわかめご飯 おからコロケ 野菜の辛子醤油和え なめこ汁	○	牛乳、しらす干し、炊き込みわかめ、豚肉、おから、ひじき、チーズ、生クリーム、卵、豆腐	米、押麦、砂糖、白ごま、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油	人参、玉ねぎ、刻み梅、キャベツ、小松菜、もやし、なめこ、長ネギ	763 27.5	
21	水	パエリア コーンポタージュ ブルーベリーチーズマフィン	○	牛乳、エビ、イカ、あさり水煮、鶏肉、ベーコン、インゲン豆、生クリーム、ツナオイル漬け	米、押麦、油、バター、小麦粉、じゃが芋、はちみつ	人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、赤ピーマン、ピーマン、コーン、パセリ、きゅうり、キャベツ	826 27.0	
22	木	鯛の蒲焼き丼 野菜の胡麻和え けんちん汁、果物	○	牛乳、鯛、油揚げ	米、押麦、小麦粉、でん粉、砂糖、白ごま、こんにゃく、じゃが芋	人参、しょうが、キャベツ、小松菜、もやし、大根、ごぼう、長ネギ	755 27.5	
23	金	コッペパン 卵入りポテトグラタン フレンチサラダ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム、チーズ、卵、大豆	コッペパン、イチゴジャム、小麦粉、バター、油、砂糖、パン粉、じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	742 29.8	
26	月	麦ご飯、ねぎ味噌 手作りさつま揚げ 野菜アーモンド和え 豚汁、果物	○	牛乳、豚肉、味噌、粉鰹、タラすり身、えびすり身、豆腐、ひじき、卵	米、押麦、ごま油、白ごま、油、でん粉、じゃが芋、砂糖、こんにゃく、長芋、アーモンド	人参、長ネギ、しょうが、ごぼう、枝豆、キャベツ、小松菜、もやし、大根	734 29.3	
27	火	千寿ネギの焼き鳥丼 糸寒天サラダ 小松菜の味噌汁 つぶつぶオレンジゼリー	○	牛乳、鶏肉、味噌、海苔、糸寒天、ツナオイル漬け、豆腐、油揚げ、わかめ	米、押麦、水あめ、中ざら糖、でん粉、油、ごま油	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、長ネギ、小松菜	808 32.4	
28	水	ブラックカレーライス 海藻サラダ 果物	○	牛乳、豚肉、ひじき、チーズ、エビ、イカ	米、押麦、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖、油、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、きゅうり、もやし、コーン	763 24.9	
29	木	クロックムッシュ ピリ辛トマトスープ コールスローサラダ スパイシービーンズ	○	牛乳、チーズ、ハム、大豆、ベーコン	丸パン、バター、油、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、でん粉	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、りんご、セロリ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、トマト缶	738 29.2	
30	金	冷やし中華 揚げ餃子 茹でトウモロコシ	○	牛乳、ささみ、わかめ、卵、豚肉、大豆ミート	蒸し中華麺、砂糖、ごま油、餃子の皮、小麦粉、油	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、コーン、きゅうり、もやし、長ネギ、にら、とうもろこし	789 36.9	

献立は都合により変更することがあります。

6/5(月)は振替休日です。6/13(火)、6/14(水)は定期考査のため給食はありません。