



6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)
1 水	麦ご飯、ジャコ [®] -ふりかけ 鶏肉のフレーク焼き カラフルサラダ 味噌汁	○	牛乳、鶏肉、チーズ、ちりめん雑魚、大豆、油揚げ、味噌	米、押麦、油、砂糖、マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク	人参、ピーマン、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、赤ピーマン	785 33.4
2 木	プルコギ丼 ビーンズサラダ 卵スープ	○	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、豆腐、卵	米、押麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にら、キャベツ、もやし、干ししいたけ、りんご、きゅうり、コーン、パセリ	781 28.7
3 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	764 28.3
4 土	運動会 お弁当持参（給食はありません）					
7 火	子ぎつねご飯 きびなごのごまだれ かみかみサラダ ニラ玉スープ、果物	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、きびなご、卵、豆腐、イカ	米、押麦、砂糖、白ごま、でん粉、小麦粉、油、ごま油	人参、干ししいたけ、しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ、にら、玉ねぎ、えのきだけ	768 33.9
8 水	野沢菜チャーハン イカのチリソースがけ 中華春雨スープ	○	牛乳、豚肉、ちりめん雑魚、卵、イカ、鶏肉	米、押麦、油、砂糖、白ごま、ごま油、でん粉、小麦粉、じゃが芋、春雨	人参、しょうが、にんにく、干ししいたけ、野沢菜、長ネギ、たけのこ、小松菜	785 31.7
9 木	豆もやしご飯 鮭の竜田揚げ 野菜の胡麻和え 鶏ごぼう汁	○	牛乳、豚肉、鮭、鶏肉、油揚げ	米、押麦、ごま油、砂糖、でん粉、白ごま、こんにゃく	人参、にんにく、長ネギ、大豆もやし、しょうが、キャベツ、小松菜、ごぼう、長ネギ	771 32.3
10 金	担々麺 枝豆 小松菜蒸しパン	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、卵、ヨーグルト	蒸し中華麺、砂糖、ごま油、白ごま、小麦粉、油	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、干ししいたけ、長ネギ、にら、小松菜、枝豆	820 30.5
13 月	麦ご飯、ふりかけ 肉じゃが 和風サラダ	○	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	人参、玉ねぎ、小松菜、しょうが、干ししいたけ、さやいんげん、大根、きゅうり、コーン、もやし	787 28.7
14 火	クッパ 海鮮チヂミ スパイシービーンズ	○	牛乳、豚肉、わかめ、卵、イカ、エビ、粉カツオ、大豆	米、押麦、白ごま、ごま油、砂糖、小麦粉、でん粉	人参、長ネギ、にんにく、しょうが、たけのこ、キムチ、にら	781 30.6
17 金	ブラックカレーライス シーフードサラダ 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	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	784 27.3
20 月	カリカリ梅とジャコのご飯 おからコロケ 野菜の辛子醤油和え なめこ汁	○	牛乳、ちりめん雑魚、豚肉、おから、ひじき、粉チーズ、生クリーム、卵、豆腐、味噌	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	782 26.2
21 火	チキンライス チーズポテトの包み揚げ ピリ辛トマトスープ 果物	○	牛乳、鶏肉、インゲン豆、牛乳、チーズ、ベーコン	米、押麦、バター、油、じゃが芋、春巻きの皮、小麦粉、油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、コーン、キャベツ、セロリ、ホールトマト	768 25.3
22 水	回鍋肉丼 冬瓜と卵スープ さつまくん	○	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、インゲン豆	米、押麦、油、でん粉、さつま芋、砂糖、白ごま、小麦粉	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、冬瓜、えのきだけ、小松菜	779 28.1
23 木	胚芽入りご飯 魚の西京焼き 納豆、海苔 五目きんぴら 豚汁	○	牛乳、さごし、豚肉、味噌、納豆、海苔、豆腐	米、胚芽米、油、じゃが芋、こんにゃく、砂糖、白ごま、ごま油	人参、しょうが、ごぼう、さやいんげん、大根、長ネギ	768 34.2
24 金	コッペパン マカロニグラタン フレンチサラダ	○	牛乳、エビ、鶏肉、ベーコン、生クリーム、チーズ	コッペパン、マカロニ、小麦粉、バター、油、砂糖	人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	794 33.0
27 月	麦ご飯、たくあん炒め 家常豆腐 もちもちポテト	○	牛乳、豚肉、味噌、生揚げ、チーズ、豆乳	米、押麦、ごま油、白ごま、油、でん粉、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、たくあん、たけのこ、干ししいたけ、キャベツ、小松菜	783 30.3
28 火	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	801 31.7
29 水	鰯の蒲焼き丼 糸寒天のごま酢和え けんちん汁	○	牛乳、鰯、糸寒天、卵、豆腐	米、押麦、小麦粉、でん粉、砂糖、白ごま	人参、しょうが、キャベツ、小松菜、もやし、大根、ごぼう、長ネギ	765 29.5
30 木	カレーピラフ キッシュ ジュリアンヌスープ 果物	○	牛乳、エビ、イカ、鶏肉、ベーコン、ツナ、卵、チーズ、生クリーム	米、押麦、バター、油、じゃが芋	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、ほうれん草、セロリ、キャベツ、パセリ	780 32.2

献立は都合により変更することがあります。6/15(水)、6/16(木)は定期考査のため給食はありません。