

2022年



7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 金	たこめし 豆腐の真砂揚げ 茎わかめのごま酢和え つまっこ	○	牛乳、たこ、油揚げ、豆腐、エビ、鶏肉、ちりめん雑魚、ひじき、卵、茎わかめ	米、白ごま、でん粉、油、砂糖、ごま油、小麦粉、白玉粉	人参、玉ねぎ、長ネギ、キャベツ、小松菜、もやし、大根、干しシイタケ、白菜、ごぼう	778 31.0
4 月	チリビーンズライス 海藻サラダ モロヘイヤと卵スープ	○	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、糸寒天、ツナ、鶏肉、卵、わかめ	米、押麦、油、じゃが芋、バター、ごま油、でん粉、砂糖	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、赤ピーマン、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、モロヘイヤ	778 29.3
5 火	ハニーバターレモンパン 魚のマヨネーズ焼き ポタージュ 果物	○	牛乳、白身魚、味噌、ヨーグルト、チーズ、インゲン豆、生クリーム	コッペパン、はちみつ、油、マヨネーズ、小麦粉、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、パセリ、クリームコーン、コーン	777 33.2
6 水	麦ご飯、ふりかけ 焼き鯖の辛みそだれ ひじきの炒め煮 けんちん汁、果物	○	牛乳、ちりめん雑魚、青のり、花かつお、鯖、味噌、鶏肉、ひじき、油、大豆、油揚げ	米、押麦、油、白ごま、砂糖、ごま油、糸こんにゃく、こんにゃく、じゃが芋	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、ごぼう、大根	768 32.6
7 木	七たずし 鰹の甘辛揚げ しじみ汁 ヨーグルトブルーベリージャム添え	○	牛乳、刻みのり、卵、でんぶ、刻み海苔、鰹、しじみ、粉寒天、ヨーグルト、生クリーム	米、砂糖、油、白ごま、小麦粉、でん粉	人参、蓮根、干しシイタケ、干びょう、さやえんどう、しょうが、長ネギ、ブルーベリー	782 33.6
8 金	胡麻ご飯 四川豆腐 みそポテト	○	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	米、押麦、白ごま、砂糖、油、でん粉、じゃが芋	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、干しシイタケ、たけのこ、小松菜、ザーサイ	756 33.2
11 月	麦ご飯、おからでんぶ おからメンチカツ 野菜アーモンド和え 味噌汁	○	牛乳、粉鰹、ちりめん雑魚、豚肉、おから、ひじき、卵、油揚げ、わかめ、味噌	米、押麦、砂糖、白ごま、油、小麦粉、パン粉、アーモンド	人参、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、もやし、大根、えのきだけ	770 30.2
12 火	パエリア ミネストローネ スイートポテト	○	牛乳、エビ、イカ、アサリ、水煮、鶏肉、ベーコン、大豆、生クリーム、卵	米、押麦、バター、油、じゃが芋、マカロニ、さつま芋、砂糖	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、セロリ、トマト缶	857 28.4
13 水	五目チャーハン(ゴーヤ) もやしのナムル キムチ春巻き 海藻スープ	○	牛乳、焼き豚、卵、ひじき、もずく、豆腐	米、押麦、油、ごま油、砂糖、白ごま、春雨、マヨネーズ、でん粉、春巻きの皮、小麦粉	人参、しょうが、長ネギ、にんにく、ゴーヤ、干しシイタケ、たけのこ、もやし、小松菜、キムチ、にら	792 28.8
14 木	あぶ玉丼 野菜辛し和え さつまかえり煮干し甘辛揚げ煮 果物	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、かえり煮干し、大豆	米、押麦、油、砂糖、でん粉、さつま芋、水あめ、白ごま	人参、しょうが、干しシイタケ、しめじ、小松菜、キャベツ、小松菜、もやし	770 32.1
15 金	鮭のクリームスパゲティ 大根サラダ 青のりポテト大豆	○	牛乳、鮭、ベーコン、生クリーム、チーズ、ちりめん雑魚、大豆、青のり	スパゲティ、油、小麦粉、バター、ごま油、砂糖、じゃが芋、でん粉	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、キャベツ、大根、もやし、きゅうり	754 33.4
19 火	夏野菜カレー ゴマドレッシングサラダ フルーツ白玉	○	牛乳、豚肉、豆腐	米、押麦、油、バター、じゃが芋、小麦粉、白ごま、練りごま、白玉粉、砂糖	人参、にんにく、しょうが、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、茄子、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、パイン缶、桃缶、みかん缶	838 24.2

※献立は都合により、変更する場合があります。