

2022年



## 9月学校給食献立表



荒川区立第七中学校

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)
2 金	ビーンズドライカレー 糸寒天サラダ 冷凍ミカン	○	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、チーズ、糸寒天、ツナ	米、押麦、ゴマ油、砂糖、バター、小麦粉、油	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、きゅうり、冷凍ミカン	807 28.5
5 月	麦ごはん、ふりかけ 鯖のうまトマソース 青菜の胡麻和え 味噌汁、果物	○	牛乳、ひじき、粉鯉、鯖、わかめ、油揚げ、味噌	米、押麦、砂糖、白ごま、でん粉、油、ジャガ芋	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、玉ねぎ、トマト、小松菜、もやし	774 30.7
6 火	中華丼 トックスープ アーモンドフィッシュ 果物	○	牛乳、豚肉、ウズラ卵、エビ、イカ、鶏肉、わかめ、卵	米、押麦、油、でん粉、ゴマ油、トック	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、キャベツ、もやし、たけのこ、きくらげ、小松菜	762 33.6
7 水	クロックムッシュ ポークビーンズ ピーチゼリー	○	牛乳、チーズ、ハム、豚肉、ベーコン、いんげん豆、粉寒天	丸パン、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、セロリー、ピーチジュース、桃缶	788 32.6
8 木	スパゲティミートソース コールスローサラダ 青のりポテト大豆 果物	○	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、大豆、青海苔	スパゲティ、油、バター、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、じゃが芋、でん粉	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリー、コーン、キャベツ、きゅうり	765 32.1
9 金	鮭と菊の混ぜご飯 冬瓜のそぼろ煮 きびなごのごまだれ お月見団子	○	牛乳、鮭、海苔、鶏肉、生揚げ、京がんと、豆腐、きびなご	米、砂糖、油、白ごま、でん粉、白玉粉	人参、菊の花、さやえんどう、しょうが、冬瓜、干しシイタケ、さやいんげん、玉ねぎ	840 33.5
12 月	麦ごはん、ふりかけ 白身魚の包み揚げ 大根と春雨のピリ辛炒め 味噌汁	○	牛乳、ちりめん雑魚、しいら、豚肉、油揚げ、豆腐、わかめ、味噌	米、押麦、砂糖、白ごま、ゴマ油、春巻きの皮、油、小麦粉、春雨	人参、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、大根、にんにく、にら、長ネギ、えのきだけ、小松菜	766 31.8
13 火	鶏ごぼうピラフ ひよこ豆入り野菜スープ キャラメルポテト	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこ豆	米、押麦、バター、油、じゃが芋、さつま芋、アーモンド、	人参、にんにく、ごぼう、コーン、玉ねぎ、パセリ、セロリー、キャベツ	764 22.4
14 水	エビクリームライス 大根サラダ 明日葉ケーキ	○	牛乳、鶏肉、エビ、ベーコン、生クリーム、ピーマン、ちりめん雑魚、クリームチーズ、卵	米、押麦、砂糖、油、小麦粉、バター	人参、大根、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、もやし、きゅうり、明日葉粉、レモン汁	847 29.2
15 木	キムタクご飯 山賊揚げ 磯香和え ひんのべ汁	○	牛乳、鶏肉、海苔、生揚げ	米、押麦、砂糖、油、小麦粉、白玉粉	人参、大根、もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、つぼ漬け	790 30.6
16 金	ココア揚げパン ワントンスープ アーモンドサラダ	○	牛乳、豚肉、大豆ミート	ショートニングパン、砂糖、油、ワントンの皮、ゴマ油、アーモンド、オリーブ油	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、小松菜、きゅうり、もやし、コーン、にんにく	782 25.4
20 火	わかめじゃご飯 肉じゃが カレー豆 果物	○	牛乳、豚肉、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、生揚げ、大豆	米、押麦、白ごま、油、じゃが芋、こんにゃく、砂糖、でん粉	人参、しょうが、干しシイタケ、さやいんげん	772 29.7
21 水	鶏飯 手作りさつま揚げ さつま芋蒸しパン	○	牛乳、鶏肉、卵、海苔、豆腐、白身魚すり身、エビ、味噌、ひじき、豆乳	米、押麦、油、砂糖、でん粉、長芋、小麦粉、バター、さつま芋	人参、干しシイタケ、つぼ漬け、長ネギ、小松菜、ごぼう、枝豆、しょうが	823 34.3
22 木	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、油、砂糖、バター、じゃが芋、小麦粉、はちみつ	人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、セロリ、きゅうり、コーン、キャベツ、もやし	768 22.3
26 月	きんぴらご飯 ひじき入り卵焼き シヤモの磯辺揚げ さつま汁	○	牛乳、豚肉、ひじき、卵、ししゃも、青海苔、大豆、味噌、鶏肉	米、押麦、油、こんにゃく、砂糖、白ごま、でん粉、小麦粉、さつま芋	人参、ごぼう、たけのこ、にんにく、干しシイタケ、玉ねぎ、大根、ごぼう、小松菜	768 31.3
27 火	秋刀魚のひつまぶし ビーンズサラダ みぞれ汁 果物	○	牛乳、秋刀魚、油揚げ、えんどう豆、鶏肉	米、押麦、油、砂糖、でん粉、白ごま	人参、しょうが、長ネギ、もやし、小松菜、キャベツ、きゅうり、コーン、大根、玉ねぎ	754 23.3
28 水	中華炊き込みご飯 シュウマイ パンサンスー 中華わかめスープ	○	牛乳、豚肉、干しエビ、ハム、わかめ、豆腐	米、もち米、油、砂糖、でん粉、ゴマ油、シュウマイの皮、春雨、白ごま	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、たけのこ、長ネギ、もやし、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜	776 29.3
30 金	桜エビのかき揚げ丼 野菜の辛子醤油和え けんちん汁 黒糖大豆	○	牛乳、桜エビ、イカ、卵、油揚げ、炒り大豆、きな粉	米、押麦、小麦粉、さつま芋、砂糖、でん粉、こんにゃく、じゃが芋、黒砂糖	人参、コーン、ごぼう、キャベツ、もやし、小松菜、大根、長ネギ	818 30.5

献立は都合により変更することがあります。29日は考査のため給食はありません。