

2022年



10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)
3	月	カレーピラフ フレンチサラダ 豆乳ポトフ パンナコッタ	○	牛乳、鶏肉、エビ、イカ、豆乳、生クリーム、粉寒天、ウインナー	米、押麦、油、バター、砂糖、じゃが芋、イチゴジャム	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ、パセリ	779 28.0
4	火	ご飯、小松菜ふりかけ 豆腐おからナゲット 茎わかめのごま酢和え なめこ汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき、豆腐、豚肉、おから、卵、茎わかめ、味噌	米、押麦、白ごま、ごま油、砂糖、マヨネーズ、でん粉、油	人参、小松菜、干しシイタケ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、もやし、なめこ、長ネギ	755 29.4
5	水	チリビーンズドック クラムチャウダー 果物	○	牛乳、豚肉、大豆、フランクフルト、チーズ、ベーコン、アサリ水煮、ホタテ、生クリーム	コッペパン、油、小麦粉、じゃが芋、バター	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、しめじ、パセリ	768 33.8
6	木	青菜とじゃこのチャーハン イカのチリソースがけ もやしのナムル 中華風コーンスープ	○	牛乳、焼き豚、ちりめんじゃこ、卵、イカ、ひじき、鶏肉、豆腐	米、麦、油、ゴマ油、白ごま、でん粉、砂糖	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、小松菜、もやし、コーン、たけのこ、青梗菜	766 33.1
7	金	吹き寄せご飯 筑前煮 さつまらくん	十三夜 ○	牛乳、鶏肉、油揚げ、インゲン豆、卵	米、もち米、むぎぐり、砂糖、里芋、こんにゃく、さつま芋、白ごま、小麦粉	人参、しめじ、ごぼう、たけのこ、れんこん、干しシイタケ、さやいんげん	825 32.3
11	火	舞茸ご飯 シシャモの肉巻き ひじき入り卵焼き さつま汁、果物	○	豚肉、鶏肉、油揚げ、ししゃも、豚肉、卵、ひじき、味噌	米、押麦、油、砂糖、白ごま、パン粉、さつま芋	人参、舞茸、たけのこ、玉ねぎ、大根、ごぼう、小松菜	792 33.2
12	水	ナシゴレン サテ・アヤム(焼き鳥) ソト・アヤム(春雨ｽｰﾌﾟ) おかしな目玉焼き	推進給食 ○	牛乳、鶏肉、エビ、粉寒天、豆乳	米、押麦、油、砂糖、バター、はちみつ、春雨	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ココナッツミルク、コーン、キャベツ、桃缶	800 32.1
13	木	チンジャオロース丼 パリパリサラダ マーラーカオ	○	牛乳、豚肉	米、押麦、油、砂糖、ごま油、でん粉、ワンタンの皮、小麦粉、黒砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、もやし、干しシイタケ	811 26.8
14	金	卵とじうどん わかめポン酢和え 野菜チップス	○	牛乳、鶏肉、かまぼこ、わかめ、卵、しらす干し、ちくわ	冷凍うどん、でん粉、砂糖、じゃが芋、さつま芋	人参、たけのこ、玉ねぎ、干しシイタケ、しめじ、長ネギ、小松菜、キャベツ、きゅうり、もやし、蓮根、南瓜	762 26.6
17	月	わかめじゃこご飯 家常豆腐 もちもちポテト	○	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、豚肉、味噌、生揚げ、チーズ、豆乳	米、押麦、白ごま、油、砂糖、でん粉、じゃが芋	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干しシイタケ、キャベツ、小松菜	751 29.7
18	火	シーフードドリア ひよこ豆入り野菜スープ 果物	○	牛乳、エビ、鶏肉、ベーコン、イカ、生クリーム、ひよこ豆	米、押麦、バター、油、小麦粉、じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、セロリ、キャベツ、コーン	790 32.8
19	水	ピロシキ ボルシチ アーモンドサラダ	○	牛乳、鯖、海苔、粉カツオ、味噌、油揚げ、鶏肉	米、押麦、油、砂糖、白ごま、練りごま、こんにゃく、じゃが芋	人参、キャベツ、しょうが、小松菜、もやし、ごぼう、大根、長ネギ	767 32.9
20	木	麦ご飯、おかかと海苔ふりかけ 鯖のネギ味噌焼き 野菜の胡麻和え けんちん汁	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、ベーコン	小麦粉、春雨、油、でん粉、じゃが芋、アーモンド、オリーブ油	人参、キャベツ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、きゅうり、もやし、コーン、レモン汁	771 25.7
21	金	海鮮ラーメン 春巻き 果物	○	牛乳、豚肉、イカ、エビ、ホタテ、わかめ、卵	蒸し中華麺、ごま油、油、春雨、	人参、しょうが、にんにく、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、コーン、たけのこ、もやし、干しシイタケ、にら	741 33.2
24	月	子ぎつねご飯 鮭の味噌マヨ焼き 野菜の昆布和え スパイシービーンズ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、鮭、卵、味噌、ヨーグルト、塩昆布、大豆	米、押麦、砂糖、白ごま、マヨネーズ、ごま油、でん粉	人参、干しシイタケ、玉ねぎ、パセリ、もやし、きゅうり、キャベツ	796 34.7
25	火	金時ご飯 はんぺんのチーズフライ 切り干し大根と野菜の和え物のっぺい汁、果物	○	牛乳、はんぺん、チーズ、卵、ハム、豚肉、豆腐	米、押麦、砂糖、ごま油、こんにゃく、さつま芋、黒ゴマ、小麦粉、パン粉、里芋、でん粉	人参、切り干し大根、きゅうり、もやし、大根、小松菜	795 27.4
26	水	セサミトースト 秋の香シチュー 海藻サラダ 梨のヨーグルト和え	○	牛乳、鶏肉、生クリーム、イカ、ヨーグルト、クリームチーズ、	食パン、白ごま、練りごま、はちみつ、さつま芋、油、バター、小麦粉	人参、玉ねぎ、しめじ、コーン、キャベツ、もやし、きゅうり、梨、桃缶	807 25.8
27	木	味噌カツ丼 じゃこ大根サラダ かきたま汁 鬼まんじゅう	推進給食 ○	牛乳、豚肉、卵、味噌、ちりめんじゃこ、花かつお、卵、豆腐、豆乳	米、押麦、小麦粉、パン粉、ごま油、油、白ごま、砂糖、でん粉、さつま芋、むき栗	人参、キャベツ、にんにく、もやし、大根、きゅうり、えのきだけ、小松菜、玉ねぎ	862 35.8
28	金	チキンカレーライス かみかみサラダ 果物	カミカミ給食 ○	牛乳、鶏肉、チーズ、さきいか	米、押麦、油、じゃが芋、小麦粉、バター、ごま油、砂糖	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	786 27.5
31	月	きのこクリームスパゲティ ツナ入りサラダ パンプキンマフィン	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム、チーズ、ツナ、卵	スパゲティ、油、バター、小麦粉、ごま油、砂糖	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、キャベツ、きゅうり、もやし、かぼちゃ、しめじ	800 30.6

献立は都合により変更することがあります。2年生は17～21日まで勤労留学、1年生19～21日移動教室のため給食ありません。