



11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 火	ご飯、なめたけ 秋刀魚の筒煮 おかか和え つみっこ	○	牛乳、秋刀魚、花かつ お、鶏肉	米、押麦、砂糖、油、小麦粉、 白玉粉	人参、しょうが、キャベツ、もやし、 えのきだけ、小松菜、大根、干 しシイタケ、白菜、ごぼう	808 31.1
2 水	胚芽入りご飯 おからメンチカツ キャベツサラダ 味噌汁	○	牛乳、豚肉、おから、ひ じき、卵、豆腐、油揚 げ、わかめ、味噌	米、胚芽米、油、小麦粉、パン 粉、白ごま、ごま油	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり、小松菜	814 29.8
4 金	野沢菜ご飯 肉団子と白菜スープ チーズポテトの包み揚げ	○	牛乳、豚肉、豆腐、卵、 インゲン豆、チーズ	米、押麦、油、砂糖、でん粉、 ごま、ゴマ油、じゃが芋、パ ター、春巻きの皮、小麦粉	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイ タケ、にんにく、野沢菜、長ネギ、 たけのこ、白菜、小松菜、コーン	790 30.6
7 月	親子丼 煮びたし 大学芋	○	牛乳、鶏肉、卵、海苔、 油揚げ、さつま揚げ	米、押麦、油、砂糖、でん粉、 さつま芋、水あめ、黒ゴマ	人参、玉ねぎ、小松菜、干しシイタ ケ、白菜	821 30.2
8 火	わかめじゃこご飯 すき焼き風煮 かつかえり煮干し甘辛揚げ煮	カミカミ給食 ○	牛乳、炊き込みわかめ、 ちりめん雑魚、豚肉、豆 腐、大豆	米、押麦、白ごま、油、油麩、 こんにゃく、砂糖、さつま芋、 でん粉、水あめ、白ごま	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイ タケ、白菜、しめじ、長ネギ、小松 菜	750 30.1
9 水	焼きカレーパン パンプキンポタージュ ツナサラダ	○	牛乳、豚肉、卵、大豆、 チーズ、生クリーム、ツ ナ	丸パン、油、小麦粉、パン粉、 マッシュポテト、バター、砂糖	人参、しょうが、玉ねぎ、もやし、 キャベツ、にんにく、かぼちゃ、セ ロリ、パセリ、きゅうり	755 28.5
10 木	豆もやしご飯 擬製豆腐 大根サラダ フォー入りスープ	○	牛乳、豚肉、豆腐、鶏 肉、ひじき、卵、ちりめ んじゃこ	米、押麦、ごま油、砂糖、 フォー	人参、にんにく、玉ねぎ、長ネギ、 大豆もやし、たけのこ、干しシイタ ケ、キャベツ、大根、きゅうり、小 松菜	771 32.7
11 金	チキンライス キッシュ ゴマドレッシングサラダ 果物	○	牛乳、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、ごま油、砂糖、白ごま、練 りごま	人参、玉ねぎ、コーン、マッシュ ルーム、ほうれん草、キャベツ、も やし、きゅうり	755 28.6
14 月	麦ご飯、海苔佃煮 大根と里芋の煮物 パリパリサラダ 小松菜蒸しパン	○	牛乳、海苔、ひじき、粉 かつお、鶏肉、卵、ヨー グルト	米、押麦、油、砂糖、里芋、こ んにゃく、ワンタンの皮、小麦 粉、チョコチップ	人参、大蔵大根、干しシイタケ、さ やいんげん、きゅうり、キャベツ、 もやし、小松菜	786 23.8
15 火	鮭のちらし寿司 きびなごのごまだれ すまし汁 プリン	推進給食 ○	牛乳、鮭、卵、海苔、き びなご、豆腐、かまぼ こ、わかめ、生クリーム	米、砂糖、油、白ごま、でん 粉、小麦粉	人参、たけのこ、干しシイタケ、さ やえんどう、しょうが、えのきだ け、玉ねぎ、小松菜	825 33.2
定期考査						
18 金	カツカレー or かつ丼 じゃこ入りサラダ 果物	セレクト給食 ○	牛乳、豚肉、ちりめん雑 魚、卵、チーズ、海藻 ミックス	米、押麦、油、小麦粉、パン 粉、バター、ごま油、白ごま、 きゅうり	人参、しょうが、玉ねぎ、にんに く、セロリ、キャベツ、もやし、 きゅうり	801 30.4
21 月	麦ご飯、小松菜のふりかけ 肉じゃが アーモンドフィッシュ 果物	○	牛乳、海苔、粉かつお、 豚肉、生揚げ、かえり煮 干し	米、押麦、油、砂糖、白ごま、 じゃが芋、こんにゃく、アーモ ンド	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイ タケ、さやいんげん、小松菜	802 31.3
22 火	キムチチャーハン ヤンニョムチキン もやしのナムル マンゴープリン	推進給食 ○	牛乳、豚肉、鶏肉、ひじ き、粉寒天、生クリーム	米、押麦、ごま油、砂糖、白ご ま、でん粉	人参、にんにく、しょうが、長ネ ギ、キムチ、ピーマン、もやし、小 松菜、マンゴー	841 31.2
24 木	麦ご飯、沢庵炒め 鯖の味噌煮 青菜のソテー けんちん汁、果物	○	牛乳、鯖、味噌、ベーコ ン、豚肉、油揚げ	米、押麦、ごま油、白ごま、砂 糖、バター、こんにゃく、じゃ が芋、	人参、キャベツ、沢庵、しょうが、 小松菜、もやし、コーン、ごぼう、 大根、長ネギ	787 31.3
25 金	高野豆腐のそぼろ煮 野菜の辛子醤油和え ポテトのケチャップ和え	○	牛乳、豚肉、大豆ミー ト、高野豆腐、味噌、さ つま揚げ	米、麦、油、じゃが芋、白ご ま、砂糖、でん粉、バター	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイ タケ、枝豆、キャベツ、もやし、小 松菜	777 31.4
28 月	ひじきご飯 ししゃもと竹輪磯辺揚げ 野菜の胡麻和え 味噌汁	○	牛乳、鶏肉、ひじき、油 揚げ、竹輪、青のり、 卵、ししゃも、わかめ、 味噌	米、押麦、油、こんにゃく、砂 糖、小麦粉、白ごま、じゃが芋	人参、玉ねぎ、にんにく、干しシイ タケ、キャベツ、小松菜、もやし、 長ネギ	761 28.7
29 火	ご飯、ネギ味噌 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 さつま汁	○	牛乳、鮭、味噌、油揚 げ、大豆、味噌	米、押麦、油、砂糖、ごま油、 さつま芋	人参、長ネギ、切り干し大根、干し シイタケ、大根、ごぼう、小松菜	772 32.5
30 水	味噌煮込みうどん たこ焼きポテト フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、油揚げ、か まぼこ、味噌、おから、 たこ、青のり、花かつお ヨーグルト	冷凍うどん、油、バター、じゃ が芋、小麦粉、でん粉、はちみつ	人参、しょうが、にんにく、玉ね ぎ、白菜、大根、小松菜、たけの こ、長ネギ、みかん缶、パイン缶、 桃缶、バナナ	773 31.8

献立は都合により変更することがあります。16、17日は定期考査のため給食ありません。