



12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	木	麻婆豆腐丼 ごまちくサラダ 海藻スープ 黒糖大豆	○	牛乳、大豆、豚肉、味噌、豆腐、大豆ミート、竹輪、もずく、豆腐、入り大豆、きな粉	米、押麦、砂糖、白ごま、ごま油、でん粉、黒砂糖	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、もやし、キャベツ、タケノコ、干しシイタケ、玉ねぎ、ニラ、きゅうり、小松菜	754 33.2
2	金	コッペパン (ジャム) ポテトグラタン アーモンドサラダ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵、生クリーム、チーズ	コッペパン、バター、イチゴジャム、油、じゃが芋、小麦粉、パン粉、アーモンド、砂糖、オリーブ油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、にんにく、レモン汁	840 32.7
5	月	ゴマご飯 八宝菜 わかめスープ サターアンダギー	○	牛乳、エビ、イカ、かまぼこ、うずら卵、鶏肉、わかめ、豆腐、卵	米、押麦、砂糖、でん粉、白ごま、小麦粉、黒砂糖、油	人参、にんにく、しょうが、ニラ、もやし、玉ねぎ、白菜、干しシイタケ、たけのこ、青梗菜	847 29.8
6	火	麦ごはん、ジャコビ-ふりかけ カツオの甘辛揚げ 野菜の昆布和え 豚汁、果物	○	牛乳、ちりめん雑魚、鰹、油揚げ、豚肉	米、押麦、油、白ごま、ごま油、でん粉、砂糖、こんにゃく、じゃが芋	人参、にんにく、しょうが、ピーマン、キャベツ、小松菜、もやし、ごぼう、大根、長ネギ	776 34.1
7	水	ナン、キーマカレー 海藻サラダ グレーゼリー	○	牛乳、豚肉、大豆、大豆ミート、チーズ、海藻ミックス、寒天	ナン、油、小麦粉、バター、ごま油、砂糖	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、ブドウジュース、ナタデココ	775 27.3
8	木	おろしスパゲティ マセドアンサラダ カステラ	○	牛乳、ツナオイル漬け、海苔、卵 ブックメニュー グリとグラ おおきなカステラ	スパゲティ、オリーブ油、バター、砂糖、じゃが芋、はちみつ、小麦粉	人参、練馬大根、玉ねぎ、しめじ、枝豆、きゅうり、コーン、レモン汁	768 28.9
9	金	釜焼きビビンバ ポテトのケチャップ和え トックスープ 果物	○	牛乳、豚肉、卵、味噌、鶏肉、わかめ、卵	米、押麦、油、砂糖、白ごま、小麦粉、ゴマ油、じゃが芋、バター、トック	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、にんにく、ぜんまい、もやし、小松菜	775 28.2
12	月	麦ご飯、韓国風海苔 肉じゃが 野菜の辛子醤油和え 果物	○	牛乳、豚肉、海苔、生揚げ、しらす干し、さつま揚げ	米、押麦、ごま油、白ごま、砂糖、じゃが芋、こんにゃく	人参、にんにく、玉ねぎ、しょうが、干しシイタケ、さやいんげん、キャベツ、もやし、小松菜	767 30.8
13	火	あさりご飯 豆腐のまさご揚げ 野菜の胡麻和え クジラ汁、果物	○	牛乳、あさり水煮、油揚げ、豆腐、エビ、鶏肉、ちりめんじゃこ、ひじき、卵、くじら本皮、味噌	米、押麦、砂糖、でん粉、白ごま、じゃが芋、こんにゃく	人参、しょうが、長ネギ、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし、ごぼう、大根、しめじ	786 29.2
14	水	回鍋肉丼 もやしのナムル スパイシービーンズ 杏仁豆腐	○	牛乳、豚肉、味噌、ひじき、大豆、粉寒天	米、押麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、にんにく、しょうが、たけのこ、もやし、きくらげ、小松菜、みかん缶、桃缶、パイン缶	769 27.6
15	木	麦ご飯、小松菜ふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き パリパリサラダ 鶏ごぼう汁	○	牛乳、鮭、味噌、ちりめんじゃこ、ひじき、油揚げ、鶏肉	米、油、バター、白ごま、ごま油、砂糖、こんにゃく、ワンタンの皮	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、しめじ、きゅうり、もやし、大根、長ネギ、ごぼう	746 20.8
16	金	味噌ラーメン 揚げ餃子 果物	○	牛乳、豚肉、味噌、わかめ、大豆ミート	蒸し中華麺、ごま油、油、白ごま、餃子の皮、小麦粉	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、玉ねぎ、タケノコ、もやし、キャベツ、ニラ	772 31.7
19	月	タコガーリックライス ブラジル風コロケ キャベツのサラダ	○	牛乳、ベーコン、タコ、ささみ、卵	米、押麦、油、バター、じゃが芋、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、白ごま、砂糖、ごま油	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり	801 30.4
20	火	わかめじゃこご飯 鯖の韓国風焼き 茎わかめの胡麻酢和え さつま汁 果物	○	牛乳、ちりめんじゃこ、鯖、茎わかめ	米、押麦、油、白ごま、ゴマ油、さつま芋	人参、にんにく、しょうが、大根、長ネギ、キャベツ、小松菜、もやし、ごぼう	730 29.6
21	水	ほうとううどん わかさぎの南蛮漬け 柚子大根さっぱり和え おからチョコケーキ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、味噌、おから、卵、刻み昆布	冷凍うどん、油、砂糖、小麦粉、バター、クルミ、チョコチップ	人参、ごぼう、大根、干しシイタケ、しめじ、かぼちゃ、長ネギ、小松菜、柚子	790 30.4
22	木	チョコチップパン 鶏肉のフレーク焼き フレンチサラダ コーンポタージュ	○	ジョア、鶏肉、チーズ、インゲン豆、生クリーム ブックメニュー ハムとケロのさむい朝 カルトンのつぷりスープ	パン、マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク、油、砂糖、バター、オリーブ油	人参、にんにく、クリームコーン、きゅうり、もやし、玉ねぎ、コーン、パセリ	820 35.1

献立は都合により変更することがあります。