

2023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)
2	月	麦ご飯、ふりかけ 鯖の香味焼き 野菜の辛子醤油和え けんちん汁	○	牛乳、海苔、粉鯉、鯖、 さつま揚げ、しらす干 し、油揚げ	米、押麦、油、砂糖、白ご ま、こんにゃく、じゃが芋	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、 りんご、キャベツ、もやし、小松菜、 ごぼう、大根	724 32.3
3	火	桜エビのかき揚げ丼 野菜の胡麻和え つみっこ	○	牛乳、桜エビ、イカ、 卵、鶏肉	米、押麦、白ごま、小麦粉、 さつま芋、砂糖、でん粉、白 玉粉	人参、玉ねぎ、コーン、ごぼう、キャ ベツ、小松菜、もやし、大根、干しシ イタケ、白菜	770 24.8
4	水	チリビーンズホットドック 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、あさり水煮、 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	765 33.1
5	木	鶏飯 青菜の胡麻和え 厚揚げのから揚げ	○	牛乳、鶏肉、卵、刻み海 苔、生揚げ	米、押麦、油、白すりごま、 練りごま、でん粉、小麦粉	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、 小松菜、もやし、干しシイタケ、沢庵	763 30.0
6	金	青菜とじゃこのチャーハン 肉団子と白菜のスープ マーラーカオ	○	牛乳、焼き豚、卵、豚 肉、豆腐、インゲン豆 ペースト、スキムミルク	米、押麦、油、白ごま、ごま 油、パン粉、でん粉、春雨、 黒砂糖	人参、にんにく、しょうが、小松菜、 長ネギ、玉ねぎ、たけのこ、干しシイ タケ、白菜	753 29.9
10	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 ししゃも、ひじき、卵、 味噌	米、押麦、油、砂糖、でん 粉、さつま芋	人参、舞茸、たけのこ、玉ねぎ、大 根、ごぼう、小松菜	754 29.7
11	水	チンジャオロース丼 パンサンスー 杏仁豆腐	○	牛乳、豚肉、ハム	米、押麦、油、砂糖、でん 粉、春雨、ごま油、白ごま	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、 たけのこ、ピーマン、干しシイタ ケ、もやし、キャベツ、きゅうり、 みかん缶、パイン缶、桃缶、レモン汁	750 25.9
12	木	子ぎつねご飯 鮭の味噌マヨ焼き 野菜の昆布和え もずく入りすまし汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 鮭、卵、味噌、ヨーグル ト、塩昆布、もずく、豆 腐	米、押麦、油、砂糖、ごま 油、でん粉、マヨネーズ、白 ごま	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、干 しシイタケ、きゅうり、パセリ、小松 菜、えのきだけ、しょうが	751 36.1
13	金	担々麺 糸寒天サラダ キャラメルポテト	○	牛乳、豚肉、大豆ミー ト、糸寒天、ひじき、ツ ナオイル漬け	蒸し中華麺、油、砂糖、白ご ま、ごま油、さつま芋、バ ター、アーモンド	人参、しょうが、にんにく、玉葱、干 しシイタケ、長ネギ、もやし、にら、 キャベツ、きゅうり、コーン	827 28.8
16	月	ごまご飯 家常豆腐 ごまだれ芋	○	牛乳、豚肉、味噌、生揚 げ	米、押麦、白ごま、油、砂 糖、でん粉、ごま油、じゃが 芋、黒ごま、水あめ	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	791 29.4
17	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 呉汁	○	牛乳、はんぺん、チー ズ、卵、ハム、豚肉、油 揚げ、大豆、豆腐、味噌	米、もち米、油、さつま芋、 黒ごま、小麦粉、パン粉、白 ごま、砂糖、じゃが芋	人参、切り干し大根、きゅうり、もや し、大根、小松菜	774 30.8
19	木	チキンピラフ ツナポテトの包み揚げ ジュリアンヌスープ 果物	○	牛乳、鶏肉、ツナオイル 漬け、おから、チーズ、 ベーコン	米、押麦、油、砂糖、バ ター、じゃが芋、マヨネー ズ、春巻きの皮、小麦粉	人参、にんにく、コーン、マッシュ ルーム、ピーマン、玉ねぎ、セロリ、 キャベツ、パセリ	781 26.1
20	金	手作りナン キーマカレー キャベツのサラダ	○	牛乳、豚肉、大豆、チー ズ、ヨーグルト	強力粉、砂糖、油、小麦粉、 バター、白ごま	人参、キャベツ、にんにく、しょう が、セロリ、トマト缶、もやし、きゅ うり	839 33.2
23	月	ゆかりご飯 鶏肉のピリ辛焼き バランスサラダ じゃが芋団子汁	○	牛乳、鶏肉、ひじき、油 揚げ	米、きび、油、砂糖、白ご ま、ごま油、でん粉、糸こんに ゃく、じゃが芋、小麦粉	人参、しょうが、にんにく、小松菜、 玉ねぎ、キャベツ、コーン、きゅう り、大根、ごぼう	746 28.9
24	火	麦ご飯、沢庵炒め 秋刀魚の筒煮 ねぎだれパリパリサラダ 鶏ごぼう汁	○	牛乳、秋刀魚、ちりめん じゃこ、鶏肉、油揚げ	米、押麦、砂糖、白ごま、ご ま油、ワンタンの皮、こんに ゃく	人参、沢庵、しょうが、きゅうり、 キャベツ、もやし、長ネギ、にんに く、ごぼう、大根	766 29.5
25	水	セサミトースト 秋の香シチュー アーモンドサラダ 果物	○	牛乳、鶏肉、生クリーム	食パン、白ごま、練りごま、 はちみつ、バター、さつま 芋、小麦粉、アーモンド、オ リーブ油、砂糖	人参、玉ねぎ、しめじ、コーン、ブ ロッコリー、キャベツ、きゅうり、も やし、にんにく	742 23.5
26	木	麦ご飯、韓国風海苔 擬製豆腐 竹輪磯辺揚げ 豚汁、果物	○	牛乳、豚肉、豆腐、鶏 肉、ひじき、卵、竹輪、 青のり、海苔	米、押麦、油、砂糖、こんに ゃく、白ごま、ごま油、 じゃが芋	人参、ごぼう、玉ねぎ、大根、小松 菜、にんにく、たけのこ	745 31.0
27	金	卵とじうどん わかめポン酢和え さつま&小豆蒸しパン	十三夜 ○	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 わかめ、卵、しらす干 し、竹輪	冷凍うどん、でん粉、砂糖、 小麦粉、バター、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	894 29.6
30	月	鮭とわかめご飯 肉じゃが カレー豆 果物	カミカミ給食 ○	牛乳、豚肉、炊き込みわ かめ、鮭、しらす干し、 生揚げ、大豆	米、押麦、油、じゃが芋、砂 糖、こんにゃく、でん粉	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイ タケ、さやいんげん	777 34.0
31	火	きのこクリームスパゲティ ツナ入りサラダ パンプキンプリン	○	牛乳、鶏肉、ホタテ水 煮、ベーコン、生クリー ム、ツナオイル漬け、 卵、生クリーム	スパゲティ、油、バター、小 麦粉、ごま油、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュ ルーム、エリンギ、しめじ、セロリ、 キャベツ、きゅうり、もやし、かぼ ちゃ	784 32.2

献立は都合により変更することがあります。

3年生18日TGG、2年生16~20日まで勤労留学、1年生18~20日移動教室のため給食ありません。