



11月学校給食献立表



2023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 水	釜焼きビビンバ 揚げ餃子 冬瓜と卵スープ	○	牛乳、豚肉、味噌、大豆 ミート、鶏肉、卵	米、押麦、砂糖、油、小麦粉、 白ごま、ごま油、餃子の皮、で ん粉	人参、しょうが、にんにく、干しシ イタケ、ゼンマイ、もやし、小松 菜、長ネギ、キャベツ、にら、冬 瓜	750 32.0
2 木	麦ご飯、ピリ辛ふりかけ 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、味噌	米、押麦、ごま油、砂糖、白ご ま、油、小麦粉、パン粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり、小松菜、にんにく、えの きだけ	816 30.3
6 月	麦ご飯 肉豆腐 みそポテト 果物	○	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	米、押麦、油、砂糖、油麩、こ んにやく、じゃが芋、小麦粉、 でん粉	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	844 28.0
7 火	中華丼 中華春雨スープ いももち	○	牛乳、豚肉、うずら卵、 エビ、イカ、豆腐、イン ゲン豆ペースト	米、押麦、油、砂糖、でん粉、 ごま油、春雨、じゃが芋	人参、玉ねぎ、小松菜、干しシイタ ケ、白菜、しょうが、キャベツ、も やし、たけのこ、きくらげ、チンゲ ン菜、コーン	738 28.2
8 水	ピザトースト 白菜のクリーム煮 ヘルシーサラダ	○	牛乳、ベーコン、ピザ チーズ、鶏肉、生クリー ム	食パン、油、小麦粉、バター、 白滝、砂糖	人参、しょうが、玉ねぎ、にんに く、ピーマン、セロリ、マッシュ ルーム、白菜、しめじ、かぶ、ブ ロッコリー、きゅうり、コーン	741 29.4
9 木	シーフードドリア ひよこ豆のスープ 果物	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、 エビ、イカ、ホタテ水 煮、ひよこ豆	米、押麦、バター、油、小麦 粉、じゃが芋	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュ ルーム、セロリ、キャベツ、コーン	765 32.1
10 金	チキンカレーライス かみかみサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、鶏肉、チーズ、さ きいか、ヨーグルト、	米、押麦、ごま油、砂糖、パ ター、小麦粉、じゃが芋、はち みつ	人参、にんにく、玉ねぎ、しょう が、キャベツ、もやし、きゅうり、 コーン、桃缶、みかん缶、パイン 缶、バナナ	836 30.0
13 月	麦ご飯、ねぎ味噌 鮭の塩焼き 五目きんぴら 呉汁	○	牛乳、味噌、粉鯉、鮭、 豚肉、油揚げ、大豆、豆 腐、味噌	米、押麦、ごま油、砂糖、じゃ が芋、こんにやく、	人参、長ネギ、しょうが、ごぼう、 さやいんげん、大根、小松菜	729 36.2
定期考査						
16 木	キムチチャーハン もやしのナムル トックスープ ココア豆	○	牛乳、豚肉、ひじき、鶏 肉、わかめ、卵、煎り大 豆	米、押麦、油、砂糖、ごま油、 白ごま、しらたき、トック	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、玉ねぎ、干しシイタケ、	730 27.9
17 金	テリヤキチキンバーガーor チキンカツバーガー ツナ入りサラダ ミネストローネ	○	牛乳、鶏肉、チーズ、ツ ナオイル漬け、豚肉、 ベーコン、大豆	丸パン、マヨネーズ、中ざら 糖、でん粉、油、ごま油、砂 糖、じゃが芋、マカロニ、パ ター	人参、しょうが、にんにく、キャベ ツ、きゅうり、もやし、セロリ、ト マト缶、マッシュルーム	769 33.2
20 月	麦ご飯、ふりかけ 大根と鶏肉の炒め煮 ツマかえり煮干しの甘辛揚げ煮	○	牛乳、青のり、花かつ お、鶏肉、生揚げ、かえ り煮干し、大豆	米、押麦、油、白ごま、砂糖、 里芋、さつま芋、でん粉、水あ め	人参、しょうが、にんにく、大蔵大 根、干しシイタケ、さやいんげん	769 27.7
21 火	野沢菜ご飯 きびなごのごまだれ パリパリサラダ 味噌汁、果物	○	牛乳、卵、きびなご、わ かめ、油揚げ、味噌	米、押麦、油、砂糖、こんにやく、 白ごま、でん粉、小麦粉、 ワントンの皮、じゃが芋	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイ タケ、野沢菜漬、きゅうり、キャ ベツ、もやし、小松菜、長ネギ	731 26.9
22 水	カレーピラフ フレンチサラダ 豆乳ポトフ バナナケーキ	○	牛乳、鶏肉、エビ、イ カ、ウインナー、豆乳、 卵	米、押麦、バター、油、小麦 粉、じゃが芋、砂糖	人参、にんにく、しょうが、玉ね ぎ、マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、もやし、コーン、セロ リ、かぶ、バナナ	822 29.3
24 金	ゴマご飯 豆腐おからナゲット 和風サラダ 味噌汁	○	牛乳、豆腐、豚肉、鶏 肉、おから、ひじき、 卵、油揚げ、味噌	米、押麦、白ごま、マヨネー ズ、でん粉、砂糖、油	人参、にんにく、しょうが、玉ね ぎ、大根、きゅうり、コーン、もや し、玉ねぎ、長ネギ、えのきだけ、 小松菜	736 28.7
27 月	わかめじゃこご飯 肉じゃが アーモンドフィッシュ	○	牛乳、豚肉、炊き込みわ かめ、ちりめんじゃこ、 生揚げ、かえり煮干し	米、麦、油、じゃが芋、白ご ま、こんにやく、砂糖、アーモ ンド	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイ タケ、にんにく、たけのこ水煮、さ やいんげん	746 31.4
28 火	麦ご飯、ジャコピーふりかけ サバの味噌煮 磯香和え けんちん汁	○	牛乳、鯖、味噌、海苔、 豚肉、油揚げ、昆布	米、押麦、油、こんにやく、 じゃが芋、白ごま、砂糖	人参、沢庵、しょうが、キャベツ小 松菜、もやし、ごぼう、大根、長ネ ギ	778 33.5
29 水	あぶ玉丼 ごまちくサラダ 野菜チップス	○	牛乳、海苔、鶏肉、油揚 げ、卵、竹輪	米、押麦、油、砂糖、ごま油、 さつま芋、じゃが芋、でん粉、 白ごま、	人参、長ネギ、玉ねぎ、干しシイタ ケ、しめじ、小松菜、もやし、キャ ベツ、きゅうり、蓮根、かぼちゃ	754 30.7
30 木	味噌煮込みうどん たこ焼きポテト エッグタルト	○	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 生クリーム	冷凍うどん、油、バター、じゃ が芋、小麦粉、でん粉、砂糖、 米粉、タルト	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	784 31.2

献立は都合により変更することがあります。14、15日は定期考査のため給食ありません。