



# 12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 金	鶏ごぼうピラフ キッシュ ひよこ豆と野菜スープ 果物	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、ツナ、卵、チーズ、生クリーム、ひよこ豆	米、押麦、砂糖、バター、油、じゃが芋	人参、にんにく、ごぼう、コーン、玉ねぎ、パセリ、ほうれん草、セロリ、キャベツ	773 30.0
4 月	ゴマご飯 八宝菜 わかめスープ ポテトのケチャップ和え	○	牛乳、豚肉、エビ、イカ、かまぼこ、うずら卵、鶏肉、わかめ、豆腐、味噌	米、押麦、砂糖、バター、油、じゃが芋、白ごま、ごま油	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、にら、白菜、干しシイタケ、たけのこ、青梗菜	769 28.4
5 火	麦ごはん、海苔の佃煮 カツオの甘辛揚げ 野菜の辛子醤油和え じゃが芋団子汁 <small>東京げんき農場の大根</small>	○	牛乳、海苔、ひじき、粉鯉、鯉、さつま揚げ、鶏肉、油揚げ	米、押麦、砂糖、でん粉、白ごま、小麦粉、じゃが芋	人参、しょうが、キャベツ、もやし、小松菜、大根、ごぼう	753 33.7
6 水	焼きカレーパン ビーンズサラダ クラムチャウダー <small>東京げんき農場の人参</small>	○	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、卵、ベーコン、あさり水煮、ホタテ貝、生クリーム	丸パン、油、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃが芋、バター	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、しめじ	753 31.5
7 木	中華炊き込みご飯 ジャンボ焼売 バンサンスー 中華コーンスープ	○	牛乳、豚肉、干しエビ、ハム、鶏肉、豆腐、わかめ、卵	米、もち米、油、砂糖、でん粉、ごま油、焼売の皮、春雨、白ごま	人参、しょうが、干ししいたけ、たけのこ、玉ねぎ、長ネギ、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン	769 30.6
8 金	おろしスパゲティ マセドアンサラダ スイートポテト <small>練馬大根使用 東京げんき農場のさつま芋</small>	○	牛乳、ツナオイル漬け、海苔、卵、生クリーム、	スパゲティ、オリーブ油、バター、砂糖、じゃが芋、はちみつ、さつま芋	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	747 26.1
11 月	麦ご飯、おかかでんぶ 肉じゃが スパイシービーンズ 果物	○	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、生揚げ、大豆	米、押麦、油、砂糖、白ごま、じゃが芋、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	748 30.6
12 火	わかめじゃこご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根と野菜の和え物 せんべい汁	○	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、鮭、味噌、ハム、鶏肉	米、押麦、ごま油、白ごま、砂糖、バター、こんにゃく、南部せんべい	人参、にんにく、玉ねぎ、しょうが、干しシイタケ、キャベツ、ピーマン、しめじ、切り干し大根、きゅうり、もやし、大根、ごぼう、長ネギ、小松菜	738 34.6
13 水	きな粉揚げパン ワンタンスープ 胡麻ドレッシングサラダ	○	きな粉、豚肉、大豆ミート	パン、グラニュー糖、油、ワンタンの皮、ごま油、白ごま、練りごま	人参、しょうが、長ネギ、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、たけのこ、小松菜、もやし、きゅうり、コーン	735 25.0
14 木	回鍋肉丼 茎わかめの胡麻酢和え さつま芋の胡麻団子	○	牛乳、豚肉、味噌、茎わかめ	米、押麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま、さつま芋	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、	783 24.7
15 金	味噌ラーメン キムチ春巻き 果物	○	牛乳、豚肉、わかめ、味噌、卵	蒸し中華麺、ごま油、白ごま、春雨、マヨネーズ、でん粉、春巻きの皮、小麦粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、たけのこ、もやし、長ネギ、キムチ、にら	792 30.1
18 月	青菜とちりめんご飯 ゼリーフライ 和風サラダ 田舎汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、おから、卵、生揚げ、味噌	米、押麦、ごま油、白ごま、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖、こんにゃく、	人参、小松菜、玉ねぎ、長ネギ、大根、きゅうり、コーン、もやし	742 23.3
19 火	高野豆腐のそぼろ丼 ししゃもの肉巻き さつま汁	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、高野豆腐、味噌、ししゃも、卵	米、押麦、油、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉、さつま芋	人参、玉ねぎ、しょうが、干ししいたけ、枝豆、大根、ごぼう、小松菜	776 35.6
20 水	ハヤシライス 海藻サラダ 青のりポテト大豆 果物	○	牛乳、豚肉、糸寒天、ツナ、大豆、青海苔	米、押麦、油、バター、小麦粉、じゃが芋、でん粉	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、もやし、きゅうり、コーン	805 25.4
21 木	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 <small>冬至メニュー</small>	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、味噌、おから、卵、刻み昆布、ワカサギ	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、しょうが	789 31.5
22 金	バターロールパン ローストチキン フレンチサラダ コーンポタージュ <small>クリスマスメニュー</small>	○	ジョア、鶏肉、生クリーム、インゲン豆ペースト	ロールパン、油、砂糖、バター、小麦粉、水あめ、ざら糖、でん粉	人参、にんにく、しょうが、クリームコーン、きゅうり、もやし、玉ねぎ、コーン、パセリ、キャベツ	815 35.1

献立は都合により変更することがあります。