

2024年



1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)
10	水	鮭のちらし寿司 七草すいとん 松風焼き 紅白なます	○	牛乳、鮭、卵、海苔、鶏肉、豆腐、味噌、刻み海苔、昆布	米、砂糖、油、白ごま、小麦粉、白玉粉、パン粉	人参、たけのこ、干しシイタケ、さやえんどう、大根、かぶ、小松菜、せり、長ネギ、しょうが、きゅうり	766 33.2
11	木	きつねカうどん 天ぷら (白身魚、さつま芋) ヘルシーサラダ ごまめアーモンド入り	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、白身魚、卵、かえり煮干し	冷凍うどん、もち、砂糖、小麦粉、油、さつま芋、白滝、アーモンド、白ごま	人参、長ネギ、白菜、小松菜、きゅうり、コーン、キャベツ	839 36.8
12	金	ブラックカレーライス じゃこ入りサラダ ミルクコーヒーゼリー	○	牛乳、豚肉、チーズ、粉寒天、生クリーム、ちりめんじゃこ、海藻ミックス	米、押麦、油、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、白ごま	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、きゅうり、もやし	898 25.0
15	月	小豆入り五穀ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根と野菜の和え物 こづゆ	○	牛乳、小豆、ぶり、ハム、ホタテ貝柱	米、雑穀、もち米、黒ごま、油、砂糖、でん粉、白ごま、しらたき、里芋	人参、切り干し大根、きゅうり、もやし、大根、ごぼう、きくらげ、小松菜	729 30.5
16	火	ひじきご飯 ししゃものピリ辛揚げ 竹輪の磯辺揚げ ちゃんこ汁、果物	○	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、ししゃも、卵、竹輪、青のり、おから、味噌	米、押麦、油、こんにゃく、砂糖、小麦粉、でん粉	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、干ししいたけ、大根、白菜、長ねぎ、小松菜	753 28.0
17	水	鮭のクリームスパゲティ ツナサラダ チーズケーキ	○	牛乳、鮭、ベーコン、生クリーム、ピザチーズ、ツナオイル漬け、クリームチーズ、卵、おから	スパゲティ、油、小麦粉、バター、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、キャベツ、もやし、きゅうり	858 33.1
18	木	フレンチトースト チリコンカン パリパリサラダ 果物	○	牛乳、卵、大豆、ひよこ豆、豚肉、ベーコン	食パン、バター、砂糖、はちみつ、油、じゃが芋、ワンタンの皮	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、トマト缶、きゅうり、キャベツ、もやし	745 28.9
19	金	麻婆豆腐丼 もやしのナムル マーラーカオ風	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、味噌、八丁味噌、豆腐、ひじき、卵、生クリーム	米、押麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、小麦粉、黒砂糖、しらたき	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、玉ねぎ、たけのこ、干ししいたけ、にら、キャベツ、もやし、きゅうり	834 29.9
22	月	麦ご飯、ふりかけ 鶏肉の粒マスタード焼き 和風サラダ つみっこ ココア豆	○	牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき、鶏肉、大豆	米、押麦、白ごま、ごま油、砂糖、はちみつ、小麦粉、白玉粉	人参、小松菜、にんにく、きゅうり、もやし、大根、干ししいたけ、しめじ、ごぼう、白菜	740 34.4
23	火	麦ご飯、なめたけ 肉じゃが カレー豆 果物	○	牛乳、炊き込みわかめ、大豆、豚肉、生揚げ	米、押麦、ごま油、油、砂糖、白ごま、じゃが芋、糸こんにゃく	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、さやいんげん、キャベツ、小松菜、もやし	766 30.2
24	水	青菜ご飯 鯨の竜田揚げ味噌風味 わかめポン酢和え みぞれ汁	○	牛乳、鯨肉、ちりめん雑魚、卵、味噌、海苔、鶏肉、油揚げ、竹輪、わかめ	米、押麦、ごま油、油、砂糖、白ごま、小麦粉、でん粉	人参、にんにく、大根、しょうが、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン汁	773 37.5
25	木	コッペパン 白花豆入りコロケ 大根サラダ ABCスープ 果物	○	牛乳、豚肉、卵、インゲン豆、鶏肉、ベーコン	コッペパン、油、じゃが芋、砂糖、バター、小麦粉、パン粉、ABCマカロニ、マッシュポテト	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、セロリ、小松菜、大根、もやし、きゅうり、バナナ	781 29.1
26	金	長崎ちゃんぽん カレー肉まん 果物	○	牛乳、豚肉、イカ、エビ、かまぼこ、鶏卵、豆乳、大豆ミート	蒸し中華麺、ごま油、練りごま、小麦粉、ラード、油、でん粉、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、しょうが、もやし、たけのこ、キャベツ、きくらげ、干しシイタケ	809 32.5
29	月	おにぎり 鮭の塩焼き 五目きんぴら 呉汁 アップルゼリー	○	牛乳、焼海苔、鮭、豚肉、豆腐、味噌、油揚げ、さつま揚げ	米、白ごま、じゃが芋、ごま油、こんにゃく、砂糖	人参、しょうが、長ネギ、ごぼう、さやいんげん、大根、リンゴジュース、リンゴ缶	771 27.1
30	火	深川卵とじ丼 きゅうりの南蛮漬け さつまくん	○	牛乳、あさり水煮、油揚げ、大豆ミート、卵、インゲン豆ペースト	米、押麦、油、砂糖、でん粉、白ごま、さつま芋、小麦粉	人参、ごぼう、玉ねぎ、しょうが、小松菜、きゅうり、大根、長ネギ	782 29.3
31	水	ゴマご飯 煮込みハンバーグ 胡麻ドレッシングサラダ けんちん汁	○	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、卵、油揚げ	米、押麦、油、砂糖、パン粉、バター、ごま油、練りごま、こんにゃく、じゃが芋	人参、玉ねぎ、りんご、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、ごぼう、大根、長ネギ	769 32.6

献立は都合により変更することがあります。
26日(金)、1年生は校外学習のため給食ありません。

