




2月学校給食献立表



2024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	ツナマヨコーンサンド ポークビーンズ 果物	○	牛乳、オイルツナ、チーズ、豚肉、ベーコン、インゲン豆	丸パン、マヨネーズ、油、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、にんにく、セロリ、キャベツ、きゅうり、もやし	754 32.1
2 金	鯛のかば焼き井 磯香和え 味噌汁 黒糖大豆 	○	牛乳、鯛、海苔、豆腐、油揚げ、もずく、味噌、煎り大豆、きな粉	米、押麦、小麦粉、でん粉、砂糖、黒砂糖	人参、しょうが、キャベツ、小松菜、もやし、大根	792 32.6
5 月	豆もやしご飯 鶏肉の味噌焼き 茎わかめの胡麻酢和え じゃが芋団子汁 果物	○	牛乳、豚肉、鶏肉、味噌、茎わかめ、油揚げ	米、押麦、ごま油、砂糖、白ごま、じゃが芋、でん粉、小麦粉	人参、しょうが、にんにく、長ネギ、大豆もやし、キャベツ、小松菜、大根、ごぼう	732 34.3
6 火	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、鶏肉、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、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、しめじ、パセリ、パイナップル	764 32.8
7 水	青椒肉絲 韓国風ピリ辛サラダ 中華コーンスープ キャラメルポテト	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ、卵	米、押麦、白ごま、油、砂糖、ごま油、でん粉、さつま芋、バター、アーモンド	人参、にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、長ネギ	822 29.3
8 木	卵とじうどん ホタテ三種 (唐揚げ、フライ、バター醤油) 青菜の胡麻和え 果物	○	鶏肉、かまぼこ、わかめ、卵、ホタテ	冷凍うどん、でん粉、小麦粉、バター、白すりごま、砂糖、練りごま	人参、しょうが、たけのこ、干ししいたけ、しめじ、長ネギ、小松菜、もやし、にんにく	815 35.4
9 金	麦ご飯、小松菜ふりかけ 鯖のピリ辛焼き 切り干し大根の含め煮 味噌汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき、鯖、油揚げ、わかめ、味噌	米、押麦、油、砂糖、じゃが芋、白ごま、ごま油	人参、小松菜、にんにく、しょうが、りんご、長ネギ、切り干し大根、玉ねぎ	751 32.2
13 火	ご飯、じゃこピーふりかけ 鮭のおろしポン酢 健康きんぴら さつま汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、鮭、豚肉、茎わかめ、さつま揚げ	米、押麦、砂糖、白ごま、ごま油、じゃが芋、こんにゃく	人参、ピーマン、大根、しょうが、ごぼう、さやいんげん、干ししいたけ、長ネギ、小松菜	732 34.1
14 水	スパゲティミートソース マセドアンサラダ チョコチップクッキー	○	豚肉、大豆、チーズ、ハム、卵	スパゲティ、油、バター、小麦粉、じゃが芋、はちみつ、チョコチップ、クルミ、砂糖	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、コーン、きゅうり、レモン汁	790 30.0
15 木	かみかみかき揚げ井 野菜の辛子醤油和え 味噌汁 果物	○	牛乳、さきいか、桜エビ、卵、さつま揚げ、ちりめんじゃこ、油揚げ、わかめ、味噌	米、押麦、小麦粉、さつま芋、砂糖、でん粉、油	人参、玉ねぎ、コーン、ごぼう、キャベツ、もやし、小松菜、大根、えのきだけ	755 26.3
16 金	味噌ラーメン 頭の良くなる!?揚げ餃子 中華サラダ フルーツポンチ リクエスト給食	○	豚肉、わかめ、味噌、卵、大豆ミート、ハム、鯛すり身	蒸し中華麺、ごま油、油、白ごま、餃子の皮、小麦粉、春雨、砂糖	人参、しょうが、玉ねぎ、にんにく、たけのこ、もやし、長ネギ、キャベツ、にら、ナタデココ、パン缶、みかん缶、桃缶、バナナ、レモン汁	859 33.0
19 月	わかめじゃこご飯 肉じゃが サマかえり煮干しの甘辛揚げ	○	牛乳、豚肉、大豆、生揚げ、炊き込みわかめ、かえり煮干し	米、押麦、砂糖、油、じゃが芋、こんにゃく、さつま芋、でん粉、水あめ、ごま	人参、しょうが、玉ねぎ、干ししいたけ、さやいんげん	752 31.1
20 火	勝つ井 ごまちくサラダ 小松菜の味噌汁	○	牛乳、豚肉、卵、竹輪、豆腐、味噌、油揚げ	米、押麦、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、白ごま	人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、小松菜、きゅうり、えのきだけ	851 30.4
21 水	クッパ チャプチェ 青のりポテト大豆 果物	○	牛乳、豚肉、わかめ、卵、イカ、大豆、青のり	米、押麦、白ごま、油、砂糖、小麦粉、でん粉、ごま油、じゃが芋、マロニー	人参、しょうが、にんにく、たけのこ、キムチ、長ネギ、にら、もやし、干ししいたけ、小松菜	725 26.8
27 火	カレーライス じゃこ入りサラダ ヨーグルト	○	牛乳、豚肉、チーズ、ちりめんじゃこ、海藻サラダ	米、押麦、ごま、油、砂糖、小麦粉、バター、ごま油、じゃが芋	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、もやし、きゅうり	843 26.1
28 水	ガーリックパン 揚げパン (キャラメル味) ピリ辛トマトスープ スイートポテト	○	牛乳、ベーコン、きな粉、生クリーム	ソフトフランスパン、バター、ショートニングパン、砂糖、じゃが芋、さつま芋	人参、しょうが、玉ねぎ、にんにく、パセリ、セロリ、キャベツ、トマト缶	783 25.5
29 木	タコガーリックライス キッシュ 胡麻ドレッシングサラダ 果物	○	牛乳、ベーコン、ツナオイル漬け、タコ、卵、チーズ、生クリーム	米、押麦、油、砂糖、バター、じゃが芋、ごま油、白すりごま、練りごま	人参、玉ねぎ、にんにく、赤ピーマン、マッシュルーム、ほうれん草、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	759 30.3

献立は都合により変更することがあります。22 (木)、26日 (月) は定期考査のため給食ありません。

