



3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 金	豚丼 もやしのナムル 中華わかめスープ ピーチゼリー	○	牛乳、豚肉、ひじき、鶏肉、わかめ、豆腐、粉寒天、ホイップクリーム	米、押麦、砂糖、白ごま、ごま油、小麦粉、白滝、でん粉	人参、しょうが、干しいたけ、玉ねぎ、もやし、小松菜、にんにく、たけのこ、青梗菜、ピーチジュース、桃缶	730 28.4
4 月	麦ご飯、ひじきふりかけ 鯖のねぎ味噌焼き 野菜の胡麻和え 鶏ごぼう汁 カレービーンズ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき、粉鯉、鯖、味噌、鶏肉、油揚げ、大豆	米、押麦、白ごま、ごま油、砂糖、すりごま、でん粉、こんにゃく	人参、しょうが、長ネギ、キャベツ、小松菜、もやし、ごぼう、大根	736 33.9
5 火	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	○	鶏肉、ベーコン、ツナオイル漬け、おから、チーズ	米、押麦、バター、油、じゃが芋、マヨネーズ、春巻きの皮、小麦粉	人参、しょうが、キャベツ、にんにく、コーン、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、セロリ	772 26.4
6 水	中華丼 野菜の昆布和え みそポテト	○	牛乳、えび、イカ、うずらの卵、味噌、ひじき、豚肉、塩昆布	米、バター、油、小麦粉、ごま油、砂糖、じゃが芋、でん粉、白滝、白ごま	人参、玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、きくらげ、チンゲン菜	766 28.8
7 木	セサミトースト コールスローサラダ ミネストローネ アーモンドフィッシュ	○	牛乳、チーズ、ハム、ベーコン、生クリーム、大豆、かえり煮干し	丸パン、バター、油、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、マカロニ、でん粉、アーモンド	人参、にんにく、玉ねぎ、きゅうり、コーン、セロリ、トマト缶、マッシュルーム、キャベツ	722 26.1
8 金	麦ご飯、おかかふりかけ 豆腐入り肉団子甘酢あんかけ 茎わかめの胡麻酢和え 中華春雨スープ	○	牛乳、海苔、粉鯉、豆腐、豚肉、大豆ミート、ひじき、茎わかめ	米、押麦、白ごま、油、パン粉、でん粉、砂糖、ごま油、春雨	人参、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、もやし、小松菜、コーン、干しいたけ、たけのこ	776 29.0
12 火	救給カレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、チーズ、寒天、ツナオイル漬け、ヨーグルト	アルファ米、油、じゃが芋、小麦粉、バター、はちみつ	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、コーン、キャベツ、もやし、きゅうり、パイン缶、もも缶、みかん缶、バナナ	806 25.8
13 水	明日葉ビスキュイパン コーンポタージュ カラフルサラダ スパイシービーンズ	○	牛乳、卵、ベーコン、鶏肉、インゲン豆、生クリーム、大豆	丸パン、バター、砂糖、アーモンド、小麦粉、油	人参、明日葉粉、玉ねぎ、しめじ、パセリ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、赤ピーマン	739 24.6
14 木	菜の花ご飯 ホタテ2種類揚げ 和風サラダ つみっこ	○	牛乳、卵、ホタテ、鶏肉、油揚げ	米、砂糖、油、小麦粉、パン粉、白ごま、でん粉、白玉粉	人参、小松菜、きゅうり、コーン、大根、もやし、玉ねぎ、干しいたけ、白菜、ごぼう	784 31.6
15 金	赤飯 目鯛の西京焼き パリパリサラダ かきたま汁 果物	○	牛乳、小豆、銀鱈、味噌、豆腐	アルファ化米、もち米、黒ごま、砂糖、白ごま、でん粉、ワントンの皮	人参、しょうが、きゅうり、もやし、えのきだけ、小松菜、キャベツ	735 27.0
18 月	鮭とわかめのご飯 ヤンニョムチキン おかか和え さつま汁	○	牛乳、鶏肉、炊き込みわかめ、塩鮭、花鯉、味噌	米、押麦、白ごま、でん粉、油、砂糖、ごま油、さつま芋	人参、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、小松菜、大根、ごぼう	867 33.0
19 火	卒業式 					
21 木	ご飯、韓国風海苔 きびなごのごまだれ 竹輪の磯辺揚げ 切り干し大根と野菜の和え物 豚汁	○	牛乳、きびなご、海苔、竹輪、青のり、卵、ハム、豚肉、豆腐、味噌	米、押麦、ごま油、砂糖、白ごま、でん粉、小麦粉、じゃが芋、こんにゃく	人参、しょうが、切り干し大根、きゅうり、もやし、ごぼう、大根、小松菜	739 29.0
22 金	キムチチャーハン ビーンズサラダ トックスープ おかしな目玉焼き	○	牛乳、豚肉、卵、えんどう豆、鶏肉、わかめ、粉寒天、豆乳	米、押麦、油、白ごま、ごま油、トック、砂糖	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、長ネギ、干しシイタケ、小松菜、白菜キムチ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、桃缶	755 25.6
25 月	修了式 					

献立は都合により変更することがあります。3年生、1日、6日は給食ありません。