



日	献立名	飲み物	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
2 水	麻婆なす丼	牛乳	豚レバーひき肉, 凍り豆腐, 大豆, 赤みそ	米, 揚げ油, 油, 砂糖, ごま油, でんぶん	なす, 玉葱, にんじん, しょうが, にんにく	751
	いか入りねぎ塩サラダ		いか	ごま油, 砂糖	冷凍ホールコーン, にんじん, こまつなキャベツ, にんにく, 長ねぎ	
	果物(梨)				梨	26.6
3 木	ビスキュイパン	牛乳	たまご	胚芽パン, 無塩バター, 砂糖 アーモンド(粉), 小麦粉		737
	ベーコンと野菜のソテー		ベーコン	油, バター	キャベツ, にんじん, こまつなコーン, にんにく	
	野菜たっぷりスープ		鶏肉モモ, 鉄入りウインナー	じゃがいも	にんじん, 玉葱, だいこん, キャベツ セロリー, しょうが	29.4
4 金	ごまじゃこご飯	牛乳	ちりめん	米, 白いりごま		727
	小いわしの唐揚げ		小いわし	でんぶん, 米粉, 揚げ油	しょうが	
	野菜のおかか和え		かつお節		にんじん, キャベツ, こまつな	28.0
	具沢山味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	
7 月	広東麺	牛乳	豚小間, 冷凍むきえび, いか うずら卵水煮	蒸し中華めん, 油, ごま油, でんぶん	しょうが, にんにく, はくさい, にんじん たけのこ, 長ねぎ, こまつな	773
	春巻き		豚肉	緑豆はるさめ, 油, はるまきの皮 小麦粉, 揚げ油	にんじん, たけのこ, なら, 干し椎茸	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース, みかん缶	36.3
8 火	ミルクパン	牛乳		ミルクパン		878
	マカロニグラタン		鶏肉, いんげんまめ(乾), 調理用牛乳 生クリーム, 無調製豆乳, ピザチーズ	マカロニ, じゃがいも, 油, 小麦粉 バター, パン粉(乾燥)	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん ぶなしめじ, パセリ	
	卵スープ		ベーコン, 木綿豆腐, たまご	でんぶん	玉葱, にんじん, こまつな	37.9
	果物(りんご)				りんご	
9 水	ご飯	牛乳		米		801
	魚のごまだれ焼き		さば	白すりごま, 白いりごま, 砂糖 でんぶん		
	大豆入りじゃこあえ		ちりめん, 大豆	ごま油, 砂糖, 白いりごま	キャベツ, にんじん, こまつな, 玉葱	38.1
	味噌汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉葱, こまつな	
10 木	ハヤシライス	牛乳	豚小間, 生クリーム	米, 米粉, 油, 砂糖, 無塩バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, ぶなしめじ, トマト缶	859
	ポテトサラダ			じゃがいも, サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり コーン, 玉葱	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		りんご缶, バイン缶, みかん缶	25.4
15 火	栗ごはん	牛乳		米, もち米, むぎぐり		770
	鯖の幽庵焼き		さば		ゆず	
	辛し和え			砂糖	こまつな, キャベツ, にんじん, もやし	36.3
	豚汁		豚小間, 木綿豆腐, 白みそ, 粉かつお	じゃがいも, 板こんにゃく, ごま油	玉葱, ごぼう, だいこん, にんじん 長ねぎ, こまつな	
16 水	ごはん	牛乳		米		870
	ヤンニョムチキン		鶏若鶏肉モモ	でんぶん, 米粉, 揚げ油, オリーブ油	玉葱	
	チョレギサラダ		わかめ, 刻みのり	砂糖, ごま油	きゅうり, キャベツ, にんじん コーン, にんにく	41.7
	スンドゥブ		豚バラ肉, あさり, 赤みそ, 木綿豆腐	ごま油	にんにく, キムチ(辛), にんじん えのきたけ, はくさい, なら, 長ねぎ	
17 木	柏パン	牛乳		ショートニングパン		789
	ビーンズコロッケ		いんげんまめ(乾), 豚ひき肉, 芽ひじき 調理用牛乳, たまご	じゃがいも, 油, 乾燥マッシュポテト 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油	にんじん, 玉葱	
	ボイルキャベツ				キャベツ, にんじん	27.9
	ABCスープ		鶏こま肉	アルファベットマカロニ	だいこん, セロリ, にんじん, こまつな	
18 金	卵とじうどん	牛乳	油揚げ, 鶏こま肉, たまご	冷凍うどん, でんぶん	玉葱, 長ねぎ, にんじん, 干し椎茸 ぶなしめじ, こまつな	755
	豆入り野菜和え		ひよこまめ(乾)	ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり こまつな, 玉葱	
	大学芋			さつまいも, 揚げ油, 砂糖, 水あめ 黒いりごま		28.3



21 月	ホワイトソースピラフ	牛乳	鶏こま肉、冷凍むきえび いんげんまめ(乾)、調理用牛乳 生クリーム	米、油、バター、小麦粉	にんじん、エリンギ、玉葱、ぶなしめじ えのきたけ、パセリ、マッシュルーム	793 33.9
	ミモザサラダ		たまご	油、サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな 玉葱	
	果物(りんご) 				りんご	
22 火	あんかけ中華丼	牛乳	豚小間、なると、いか、冷凍むきえび うずら卵水煮	米、油、でんぶん、ごま油	しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ はくさい、玉葱、もやし、ぶなしめじ こまつな	851 38.7
	ピリ辛ナムル			ごま油、砂糖、白いりごま	にんじん、もやし、きゅうり、にんにく	
	レバーポテトビーンズ 中華あえ		豚レバー、大豆	でんぶん、揚げ油、じゃがいも、砂糖 白いりごま	しょうが、にんにく、長ねぎ	
23 水	ご飯	牛乳		米		766 34.9
	魚のあげ味噌田楽		ホキ、赤みそ	揚げ油、米粉、でんぶん、砂糖	しょうが	
	糸寒天入り野菜和え		糸寒天	砂糖、ごま油、白いりごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな	
	にらたま汁		木綿豆腐、鶏こま肉、たまご	でんぶん	にんじん、にら	
24 木	きな粉揚げパン リクエスト給食	牛乳	きな粉 	コッペパン、揚げ油、砂糖		738 27.6
	コーンポタージュ		いんげんまめ(乾)、調理用牛乳 無調製豆乳、生クリーム	じゃがいも、バター、油	コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ	
	ツナサラダ		わかめ、ひよこまめ(乾)、ツナ	砂糖、油	こまつな、キャベツ、にんじん、レモン汁	
25 金	ペペロンチーノ	牛乳	ベーコン、しらす干し、あさり	スパゲッティ、オリーブ油	にんにく、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ	841 33.3
	ブロッコリーサラダ		サラダチーズ、ベーコン	砂糖、オリーブ油	ブロッコリー、にんじん、にんにく	
	バナナケーキ		たまご、調理用牛乳	小麦粉、アーモンド(粉)、バター 砂糖、アーモンド(スライス)	バナナ	
28 月	ナン 	牛乳		ナン		702 30.3
	バターチキンカレー		鶏こま肉、ヨーグルト、調理用牛乳 生クリーム	油、砂糖、バター	玉葱、にんにく、しょうが、トマト缶	
	ベーコンサラダ		ベーコン	油	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな にんにく、レモン汁、玉葱	
	ミルクティープリン		粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	砂糖		
29 火	コシヒカリご飯 コシヒカリ給食 郷土料理 	牛乳		魚沼産コシヒカリ		764 40.9
	鮭の焼き漬け		鮭			
	のり酢和え		ツナ水煮、刻みのり	砂糖、白いりごま	ほうれんそう、もやし	
	のっぺい汁	木綿豆腐、鶏こま肉	さといも、板こんにやく、でんぶん	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな		
30 水	チャーハン	牛乳	豚小間、たまご	米、油、ごま油、砂糖、白いりごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん 玉葱、コーン	773 30.6
	ししゃもの2色揚げ		ししゃも、あおのり	米粉、でんぶん、揚げ油		
	海藻スープ 		わかめ、乾燥メカブ、鶏こま肉、絹豆腐	ごま油	えのきたけ、にんじん、長ねぎ	
	果物(みかん)				みかん	
31 木	ぶどうパン ハロウィン	牛乳		ぶどうパン		842 36.0
	スパニッシュオムレツ		鶏肉、たまご、ピザチーズ	油、じゃがいも、砂糖	にんじん、玉葱	
	アーモンドサラダ 		サラダチーズ	アーモンド(スライス)、サラダ油 砂糖	キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん レモン汁、にんにく、玉葱	
	パンプキンポタージュ		調理用牛乳、無調製豆乳 生クリーム	油、バター	かぼちゃ、にんじん、玉葱、パセリ	

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。

<足立区立中学校・給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34g 脂質 26g>