





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
			たんぱく質 g									
2 木	ご飯	八十八夜			米						714 32.4	
	煎茶フライ		牛乳	たら		小麦粉, パン粉(乾燥), 揚げ油		にんにく				
	野菜の酢醤油和え					砂糖, 白いりごま		キャベツ, もやし, こまつな, にんじん				
	若竹汁			わかめ, 木綿豆腐				たけのこ, えのきたけ, 長ねぎ				
7 火	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, トマト缶詰		852 25.1		
	ポテトサラダ					じゃがいも, 油, 砂糖		にんじん, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 玉葱				
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		いちごジャム		みかん缶, パイン缶, もも缶 (白桃)				
8 水	セルフフィッシュサンド		牛乳	ホキ		ショートニング, 小麦粉, パン粉(乾燥) 揚げ油				723 34.1		
	野菜ソテー			ベーコン		油, バター		キャベツ, 冷凍ホールコーン, にんじん				
	ABCスープ			鶏こま肉(皮なし)		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				
	メロン							メロン				
9 木	ご飯					米				740 31.5		
	小松菜ふりかけ		牛乳	ちりめん, 粉かつお		砂糖, 白いりごま		こまつな				
	切り干し大根入り卵焼き			たまご, 若鶏ひき肉		油, 砂糖		にんじん, 切干しだいこん, 干し椎茸				
	豆入りごま和え			わかめ, ひよこまめ(乾)		練りごま, 油, 砂糖		キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱				
	味噌汁			木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ				玉葱, 長ねぎ, こまつな				
10 金	キムチチャーハン		牛乳	豚小間, たまご		米, 油, ごま油, 砂糖, 白いりごま		はくさいキムチ, 長ねぎ, にんじん 玉葱, ピーマン		731 31.4		
	小魚のから揚げ			きびなご		でんぷん, 揚げ油						
	ワンタンスープ			豚ひき肉, 木綿豆腐		ワンタン, ごま油		ぶなしめじ, もやし, 長ねぎ, こまつな				
13 月	ご飯					米				779 37.3		
	魚の味噌焼き		牛乳	さば, 赤みそ		砂糖						
	五目きんぴら					じゃがいも, 糸こんにゃく ごま油, 三温糖, 白いりごま		ごぼう, にんじん, さやいんげん				
	卵入りすまし汁			木綿豆腐, 鶏こま肉(皮付き) たまご		でんぷん		にんじん, 長ねぎ, こまつな				
14 火	あんかけやきそば		牛乳	豚小間, いか, 冷凍むきえび うずら卵水煮		蒸し中華めん, 油, でんぷん, ごま油		しょうが, 干し椎茸, にんじん, たけのこ キャベツ, もやし, ぶなしめじ, こまつな		764 38.2		
	中華スープ			鶏こま肉(皮付き), 絹ごし豆腐				にんじん, えのきたけ, チンゲンツアイ 長ねぎ				
	フライドポテト			ひよこまめ(乾)		じゃがいも, 揚げ油						
15 水	ガーリックトースト					食パン, バター, 無塩バター		にんにく, パセリ		714 31.4		
	ミネストローネ		牛乳	鶏こま肉(皮なし), ひよこまめ(乾) いんげんまめ(乾), 粉チーズ		じゃがいも, オリーブ油, マカロニ, バター, 砂糖		玉葱, にんじん, しょうが, にんにく セロリ, トマト缶詰, こまつな				
	シーフードサラダ			冷凍むきえび, いか		砂糖, サラダ油		キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン にんじん, 玉葱				
	ココアミルクゼリー			調理用牛乳(学乳), 生クリーム, 粉寒天		砂糖						
16 木	わかめごはん		牛乳	炊きこみわかめ 		米, 押麦, 白いりごま				791 39.0		
	魚の香味焼き			銀さわら		砂糖		しょうが, 長ねぎ				
	卵入り野菜和え			たまご		砂糖, 油		こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん				
	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				

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 たんぱく質 g
17 金	ソースカツ丼 <small>運動会 応援献立</small>	牛乳	豚もも, たまご	米, 小麦粉, パン粉(乾燥) 揚げ油, 砂糖, でんぷん	キャベツ, にんじん	814 37.4
	みそ汁 		木綿豆腐, わかめ, 油揚げ, 赤みそ 白みそ		こまつな, もやし, 玉葱	
	デコポン				デコポン	
21 火	ねぎ塩豚丼	牛乳	豚小間	米, ごま油, 油, 白いりごま でんぷん	長ねぎ, にんにく, もやし えのきたけ, 万能ねぎ, 玉葱 レモン汁	711 26.3
	じゃこ和え		ちりめん		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
	グレープゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース(濃縮還元)	
22 水	フレンチトースト	牛乳	たまご, 調理用牛乳	無塩食パン, 砂糖, バター		754 30.7
	ツナサラダ		わかめ, ひよこまめ(乾) ツナオイル漬け	砂糖, 油	キャベツ, にんじん, レモン汁	
	クリームシチュー		鶏肉, いんげんまめ(乾) 調理用牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, エリンギ こまつな	
23 木	ごはん	牛乳		米		784 28.7
	小魚の2色揚げ		こまい, あおのり	米粉, 揚げ油		
	野菜マヨ和え			エッグケアマヨネーズ	キャベツ, にんじん, こまつな さやいんげん	
	飛鳥汁 <small>郷土料理</small> 		油揚げ, 生揚げ, 鶏こま肉(皮なし) 調理用牛乳, 豆乳, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
24 金	回鍋肉丼	牛乳	豚小間, 赤みそ, 八丁味噌	米, 押麦, 油, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱 キャベツ, ピーマン, エリンギ	763 33.0
	いか入り中華サラダ		いか	ごま油, 砂糖	冷凍ホールコーン, にんじん こまつな, きゅうり, にんにく	
	にらたまスープ		木綿豆腐, 鶏こま肉(皮付き), たまご	でんぷん	にんじん, にら, えのきたけ	
27 月	グリーンピースと ウィンナーのピラフ <small>野菜の日</small>	牛乳	ベーコン, ウィンナー 	米, バター, サラダ油	玉葱, にんじん, グリーンピース ぶなしめじ	719 26.0
	豆腐サラダ		木綿豆腐	でんぷん, 揚げ油, サラダ油 ごま油, 砂糖	こまつな, きゅうり, にんじん, しょうが 玉葱, レモン汁	
	卵入りトマトスープ		ベーコン, 鶏こま肉(皮付き) いんげんまめ(乾), たまご	じゃがいも, でんぷん	玉葱, トマト缶詰, セロリー, キャベツ にんじん, トマトジュース	
28 火	山菜うどん <small>季節の献立</small>	牛乳	鶏こま肉(皮付き), 油揚げ	冷凍うどん, 砂糖, でんぷん	にんじん, 山菜水煮, えのきたけ こまつな, 長ねぎ	704 30.1
	だいこんのピリ辛炒め		豚肉 	ごま油, じゃがいも, 緑豆はるさめ 白いりごま	にんにく, にんじん, だいこん, にら	
	草団子		絹ごし豆腐, きな粉	上新粉, 白玉粉, 砂糖	よもぎ(冷凍)	
29 水	チョコチップパン	牛乳		チョコチップパン		756 38.0
	魚のハーブ焼き		さわら	オリーブ油	レモン汁	
	カントリーサラダ		サラダチーズ	サラダチーズ	キャベツ, きゅうり, もやし, こまつな 玉葱	
	具沢山ポトフ		鶏若鶏肉モモ(皮付き) 鉄分入りウィンナー	じゃがいも	にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリ エリンギ, こまつな	
30 木	ごま塩ご飯	牛乳		米, 黒いりごま		723 31.6
	鶏の唐揚げ		鶏若鶏肉モモ(皮なし)	でんぷん, 揚げ油	にんにく, しょうが	
	おかか和え		糸けずり節		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
	根菜汁		生揚げ	じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, こまつな	
31 金	麻婆じゃが芋	牛乳	豚レバーひき肉, 大豆, 赤みそ	米, 揚げ油, じゃがいも, 油, 砂糖 ごま油, でんぷん	玉葱, にんじん, しょうが, にんにく	771 26.4
	もやしのナムル 			ごま油, 砂糖, 白いりごま	もやし, にんじん, きゅうり, こまつな	
	パイナップル				パイナップル	

※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>

