

# 【 配布用献立表 】

2023年10月

0:通常献立

大田区立大森第七中学校

2023-08-28 印刷

日	献立名	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 たんぱく質 脂質
2月	麻婆豆腐丼	○	豚肉, 赤みそ, 大豆, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ	758 kcal
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ, ごま油	しょうが, にんじん, もやし, 白菜, チンゲンツアイ	31.1 g
	果物 (なし)				梨	22.7 g
3火	カレーピラフ	○	鶏肉	米, 麦, 油, バター	にんじん, たまねぎ, ホールコーン, ピーマン	792 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー		豚肉, レンズ豆	油, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, ホールトマト (缶), にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ	31.4 g
	ツナサラダ		ツナ	ごま, 油, 砂糖	大根, きゅうり, にんじん	26.6 g
4水	ごはん	○		米, 麦		835 kcal
	いわしのかば焼き		いわし	でん粉, 油, 砂糖	しょうが	34.2 g
	ごま和え			ごま, 砂糖, ねりごま	にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜	26.4 g
	さつまいもの具汁		豆腐, 大豆, 豆乳, 白みそ, 赤みそ	さつまいも	にんじん, 大根, ねぎ	
5木	鶏肉とごぼうのスパゲティ	○	鶏肉, 青のり	スパゲティ, 油, 砂糖, バター	にんにく, しょうが, たまねぎ, えのきたけ, ごぼう, 小松菜	790 kcal
	塩昆布サラダ		塩昆布	油, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, もやし, きゅうり	29.9 g
	りんごの蒸しパン		鶏卵, 牛乳	砂糖, 油, 小麦粉	りんご (缶詰)	25.1 g
6金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 麦		759 kcal
	五目卵焼き		鶏肉, ひじき, 鶏卵	油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, 小松菜	35.2 g
	磯香和え		のり	砂糖	もやし, にんじん, キャベツ	24.0 g
	豚汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	大根, にんじん, ねぎ	
10火	キャロットライスクリームソースかけ	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	米, 麦, 油, バター, 小麦粉	にんじん, セロリ, たまねぎ, マッシュルーム, しょうが, パセリ	801 kcal
	フレンチサラダ			油, 砂糖	キャベツ, もやし, とうもろこし, にんじん	24.7 g
	ブルーベリーヨーグルトゼリー		粉寒天, プレーンヨーグルト, 牛乳	砂糖, ブルーベリージャム		30.0 g
11水	ジャージャー麺	○	赤みそ, 豚肉, 大豆	中華麺, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, もやし, たまねぎ	783 kcal
	白菜と豆腐のスープ		豆腐, わかめ	でん粉, ごま	しょうが, にんじん, 白菜, ホールコーン	32.0 g
	変わり中学芋		大豆	さつまいも, 油, でん粉, 砂糖, ごま		29.5 g
12木	ごはん	○		米, 麦		753 kcal
	ひじきふりかけ		ひじき, かつお節	砂糖, ごま		29.2 g
	肉じゃが		豚肉, 高野豆腐 (さいの目), 赤みそ	油, つきこんにゃく, 砂糖, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, ホールコーン, 小松菜	22.0 g
	しょうが醤油和え			ごま油, 砂糖	にんじん, 白菜, もやし, しょうが	
13金	ミルクパン	○		ミルクパン		799 kcal
	フィッシュフライ		たら	小麦粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 油	にんにく	32.8 g
	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	33.0 g
	クマラスープ (さつまいものホタージュ)		ベーコン, 牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも, さつまいも, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, しょうが, パセリ	
16月	レモンシュガートースト	○		食パン, マガリ, バター, 砂糖	レモン果汁	712 kcal
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆	油, 砂糖, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, トマトピューレ	27.7 g
	ハムサラダ		ハム	ごま, 油, 砂糖	大根, きゅうり, にんじん	30.2 g
18水	ごはん	○		米, 麦		798 kcal
	鮭の甘酢あんかけ		鮭	でん粉, 油, 砂糖	しょうが	35.9 g
	からし和え				キャベツ, もやし, 小松菜, にんじん	24.7 g
	ごまみそ汁		豚肉, 白みそ	油, じゃがいも, ごま, ねりごま	ごぼう, にんじん, 大根	
19木	キムチチャーハン	○	豚肉	米, 麦, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, 白菜キムチ, チンゲンツアイ	786 kcal
	卵入り中華コーンスープ		鶏肉, 豆腐, 鶏卵	油, でん粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, えのきたけ, クリームコーン (缶), ホールコーン, 小松菜	28.1 g
	オレンジゼリー入りフルーツポンチ		粉寒天	砂糖	パイナップル (缶), みかん (缶), オレンジジュース	23.4 g
20金	鶏五目ご飯	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	にんじん, たけのこ, 干し椎茸, こねぎ	761 kcal
	ししやものピリ辛揚げ		ししやも	でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖	しょうが	33.0 g
	ポン酢和え			ごま, 砂糖, ねりごま	キャベツ, 小松菜, にんじん, もやし, ゆず	24.5 g
	豆腐とわかめのすまし汁		豆腐, わかめ		大根, ねぎ	
23月	和風ドライカレー丼	○	鶏肉, 赤みそ, 高野豆腐 (さいの目)	米, 麦, 油, つきこんにゃく	しょうが, たまねぎ, にんじん, ごぼう, 小松菜	757 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮, ごま油	しょうが, にんじん, もやし, ねぎ, チンゲンツアイ	34.9 g
	果物 (りんご) 1/6個				りんご	20.9 g

24 火	ごはん		米, 麦		755 kcal	
	かつおの揚げ煮	○	かつお 角切り	でん粉, 油, 砂糖	しょうが	35.2 g
	小松菜とひじきのナムル		ひじき	ごま, 砂糖, ごま油	もやし, にんじん, 小松菜, にんにく	18.4 g
	みそ汁		白みそ, 赤みそ	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ, 万能ねぎ	
25 水	ビビンバ		豚肉, 大豆	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, ごま, ごま	にんにく, しょうが, たけのこ, 小松菜, もやし, にんじん	783 kcal
	サンラータン	○	鶏肉, 豆腐, 鶏卵	油, でん粉	しょうが, にんにく, えのきたけ, ねぎ, にら	30.3 g
	果物(みかん)				温州蜜柑(早生, 生)	26.0 g
26 木	きなこトースト		きな粉	食パン, マガリン, 砂糖, グラニュー糖		833 kcal
	さつまいものシチュー	○	鶏肉, いんげん豆, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	油, バター, 小麦粉, さつまいも	たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ, しょうが, パセリ	30.5 g
	ツナわかめサラダ		わかめ, ツナ	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	37.1 g
27 金	吹き寄せおこわ		鶏肉, 油揚げ	米, 麦, もち米, さつまいも, 油, 砂糖	にんじん, 干し椎茸, さやいんげん	768 kcal
	かきたま汁	○	豆腐, 鶏卵	でん粉	大根, えのきたけ, 小松菜	28.5 g
	お月見ごま揚げ団子		いんげん豆	さつまいも, 砂糖, 白玉粉, 小麦粉, ごま, 油		24.6 g
30 月	ごはん		米, 麦		774 kcal	
	大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	大豆, ちりめんじゃこ	油, 砂糖, ごま		33.9 g
	豚肉と大根のべっこう煮		豚肉	砂糖, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 干し椎茸, 大根, 小松菜	19.9 g
	すまし汁		豆腐, わかめ		ねぎ	
31 火	ツナのトマトクリームスパゲティ	○	ベーコン, ツナ, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	スパゲティ, 油, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマトピューレ, ホールトマト(缶)	799 kcal
	レモンドレッシングサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, レモン果汁	27.1 g
	パンプキンプリン		粉寒天, 牛乳, 生クリーム	グラニュー糖	かぼちゃ	34.6 g