



給食献立表 10月



令和7年 9月27日発行

江東区立深川第七中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ガパオライス	○	ビーフンサラダ りんご	牛乳,鶏ひき肉,鶏卵,むきえび	米,油,砂糖,ビーフン,ごま	にんにく,ピーマン,赤ピーマン, 黄ピーマン,たまねぎ,エリンギ, もやし,こまつな,りんご	857 kcal 33.8 g
3 金	フィッシュ バーガー	○	野菜スープ ナタデココ入りフルーツのヨーグルト添え	牛乳,ホキ,鶏卵,ベーコン, 豚肉,プレーンヨーグルト	丸パン,油,小麦粉,パン粉, じゃがいも,マカロニ	キャベツ,ピーマン,にんにく, たまねぎ,にんじん,みかん(缶), 黄桃(缶),パイナップル(缶),ナタデココ, バナナ,キウイフルーツ,レモン	812 kcal 33.8 g
6 月	【行事食】 枝豆ご飯	○	いかのたつた揚げ おかか和え 芋のこ汁 お目見団子	牛乳,いか,生わかめ,豆腐, 糸がきかつお,豚肉,きな粉	米,ごま,油,でん粉,砂糖, さといもこんにゃく,白玉粉	枝豆,しょうが,こまつな,キャベツ, ごぼう,にんじん,しめじ,ねぎ, かぼちゃ	816 kcal 36.5 g
7 火	二色ごはん	○	韓国風切り干し和え 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳,鶏ひき肉,鶏卵,豚肉, 生わかめ,油揚げ,豆乳	米,油,砂糖,ごま,こんにゃく	しょうが,にんじん,ごぼう, 切干しだいこん,きゅうり,ねぎ, コーン(缶),だいこん,はくさい	862 kcal 33.6 g
8 水	ご飯 (じゃこふりかけ)	○	肉じゃが 揚げごぼう入りゆで野菜	牛乳(,ちりめんじゃこ,豚肉, 糸がきかつお,あおのり	米,ごま,油,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ, 干しいたけ,さやいんげん, きゅうり,だいこん,ごぼう	801 kcal 28.0 g
9 木	チキンピラフ	○	ポタージュ ひよこ豆入りサラダ	牛乳,鶏肉,生クリーム, ひよこめ	米,麦,バター,油,小麦粉, じゃがいも,砂糖	たまねぎ,にんじん,エリンギ, ピーマン,コーン(缶),パセリ, キャベツ,きゅうり	830 kcal 25.0 g
10 金	ご飯	○	ツナコロツケ 茹でキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳,ツナ(缶),大豆,鶏卵, スキムミルク,油揚げ,生わかめ	米,油,じゃがいも,パン粉, 砂糖,小麦粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ	878 kcal 29.5 g
14 火	高野豆腐の そばろ丼	○	たまご入り野菜のごま酢添え どさんこ汁	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐, 鶏卵,豚肉,豆腐,生わかめ	米,油,でん粉,砂糖,ごま, じゃがいも,バター	しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,干しいたけ,もやし, さやいんげん,きゅうり,だいこん, コーン(缶),ねぎ	849 kcal 36.5 g
15 水	ご飯	○	さばの塩麹カレー焼き こまつなとひじきのナムル 豚汁	牛乳,さば,干ひじき,豚肉, 豆腐	米,油,ごま,じゃがいも	にんにく,もやし,こまつな, にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	803 kcal 37.4 g
16 木	スパゲッティ ナポリタン	○	スパイシーチーズポテト ミモザ風サラダ	牛乳,ベーコン,豚肉,鶏卵, 粉チーズ	スパゲッティ,油,じゃがいも, 砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん, エリンギ,ピーマン,キャベツ, かぼちゃ	793 kcal 29.7 g
17 金	ご飯	○	豆腐とえびの旨煮 ツナ入りサラダ	牛乳,豚肩,むきえび,豆腐, ツナ(缶)	米,油,でん粉,砂糖	しょうが,干しいたけ,にんじん, たまねぎ,たけのこ,チンゲン菜, キャベツ,ねぎ,きゅうり	804 kcal 36.5 g
18 土	秋野菜の カレーライス	○	ひじき入りサラダ りんご	牛乳,豚肉,干ひじき	米,油,さつまいも,バター, 小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,エリンギ,しめじ,なす, キャベツ,きゅうり,コーン(缶), りんご	844 kcal 22.1 g
21 火	ご飯	○	鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら炒め カリカリ油揚げのサラダ	牛乳,鮭,豚肉,油揚げ	米,油,つきこんにゃく,砂糖, じゃがいも,ごま	にんじん,ごぼう,コーン(缶), こまつな,キャベツ,赤ピーマン	824 kcal 37.2 g
22 水	シナモンナッツ トースト	○	コーンシチュー 小松菜サラダ みかん	牛乳,ベーコン,豚肉, 生クリーム,ツナ(缶)	食パン,マーガリン,砂糖,油, アーモンド,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんじん,エリンギ, コーン(缶),パセリ,こまつな, キャベツ,もやし,レモン,みかん	829 kcal 28.7 g
23 木	ごまじゃこ チャーハン	○	もやしとツナのごまじょうゆ 中華風コーンスープ	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏卵, 糸がきかつお,生わかめ, ツナ(缶),豚肉	米,麦,油,ごま,砂糖, じゃがいも,でん粉	にんにく,しょうが,ねぎ,もやし, 万能ねぎ,こまつな,にんじん, たまねぎ,コーン(缶)	819 kcal 32.8 g
24 金	ご飯	○	生揚げとじゃが芋のそばろ煮 かみかみ和え	牛乳,豚ひき肉,生揚げ, うずら卵,ちりめんじゃこ	米,油,じゃがいも,でん粉, こんにゃく,砂糖,ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ, たけのこ,干しいたけ,もやし, グリーンピース,切干しだいこん, きゅうり,ねぎ	869 kcal 34.0 g
27 月	ご飯	○	ホキと野菜の揚げ煮 梅おかか和え	牛乳,ホキ,大豆,豊橋竹輪, 糸がきかつお	米,油,でん粉,じゃがいも, 砂糖,しらたき,ごま	にんじん,かぼちゃ,にんにく, ブロッコリー,コーン(缶),ねぎ, しょうが,はくさい,きゅうり,梅干し	834 kcal 32.1 g
28 火	炒めそば 五目あんかけ	○	華風甘酢 カルピスゼリー	牛乳,豚肉,うずら卵,いか, 粉寒天,ゼラチン,カルピス	むし中華めん,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,干しいたけ,たけのこ, はくさい,もやし,こまつな, だいこん,きゅうり,黄桃(缶)	787 kcal 30.4 g
29 水	ご飯	○	麻婆豆腐 茎わかめのナムル みかん	牛乳,豚ひき肉,豆腐,くきわかめ	米,油,でん粉,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ, にんじん,干しいたけ,たけのこ, にら,もやし,こまつな,みかん	814 kcal 31.9 g
30 木	秋の香りご飯	○	ししゃもの天ぷら ちくわのいそべ揚げ 野菜の辛子じょうゆかけ めかたま汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも, 鶏卵,焼き竹輪,あおのり, 豆腐,めかぶわかめ	米,油,砂糖,さつまいも,小麦粉, ごま,でん粉	にんじん,干しいたけ,しめじ, はくさい,もやし,こまつな,ねぎ	787 kcal 34.2 g
31 金	みかんサンド1/2 ガーリックトースト1/2	○	チリコンカン 人参と卵のサラダ	牛乳,豚ひき肉,大豆,鶏卵, いんげんまめ,粉チーズ, ツナ(缶)	食パン,マーマレード,油,砂糖, マーガリン,小麦粉,じゃがいも	みかん(缶),にんにく,パセリ, たまねぎ,にんじん,トマト(缶), ピーマン,きゅうり,セロリー	776 kcal 33.6 g