

9月 給食予定献立表

令和2年度



令和2年8月28日発行
江東区立東陽中学校

日・曜日	献立名		✿一口メモ✿	エネルギーたんぱく質	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの	
	牛乳	主食・主菜・副菜・汁物・果物・デザート			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1火		にんじんピラフ メルルーサのピザ焼き マッシュポテト	メルルーサは白身魚。弁当やパーティーの魚フライにも使われる。意外に身近な魚です。	781 kcal 33.4 g	メルルーサ70g、ベーコン	牛乳(飲用)、ピザ用チーズ、牛乳	人参、トマト缶詰(ホール)	スイートコーン缶(ホール)、(冷)グリーンピース、にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、黄ピーマン	米、麦、砂糖、じゃが芋	バター、オリーブ油
2水		豆腐と野菜のそぼろ丼 磯香和え	豆腐はたんぱく質源。肉や魚だけでなく、植物性のたんぱく質もとり入れましょう。	720 kcal 27.9 g	鶏肉、削り節、豆腐	牛乳(飲用)、刻みのり	人参、小松菜	しょうが、玉ねぎ、たけのこ(缶)、干ししいたけ、白菜、もやし	米、麦、こんにゃく、砂糖、片栗粉	油
3木		ご飯 鰹と大豆のごまみそがらめ カリカリ油揚げのサラダ	かつおの美味しい季節は年2回。春の初がかつお、秋のもどりがかつお。今はもどりがかつお。	792 kcal 35.7 g	かつお 角切り、大豆、赤色辛みそ、油揚げ	牛乳(飲用)	人参、小松菜	しょうが、キャベツ	米、片栗粉、砂糖	油、白ごま、ごま油
4金		豚肉と青菜のあんかけそば フルーツのヨーグルト添え(リゾ)	あんかけには野菜たっぷり。日本に住む人は、野菜が不足している人が多いそうです。	822 kcal 31.4 g	豚肉、鶏ガラパック、うずら卵(水煮缶)	牛乳(飲用)、フレンチヨーグルト	人参、チンゲンツアイ	しょうが、にんにく、干ししいたけ、たけのこ(缶)、玉ねぎ、もやし、ねぎ、みかん(缶)、黄桃缶(缶)、パイナップル(缶)、りんご(缶)	米、片栗粉、砂糖、片栗粉	油、ごま油
7月		秋刀魚のひつまぶし風ごはん もやしとわかめのごま醤油 かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃはとれたてより、2~3週間おいた方があまさが増します。	857 kcal 24.8 g	さんま、鶏肉、削り節	牛乳(飲用)、生わかめ	万能ねぎ、小松菜、人参、西洋かぼちゃ	しょうが、もやし	米、麦、強化米、片栗粉、三温糖、砂糖	油、ごま油、白ごま
11金		じゃが芋とひよこ豆のドライカレー ミルファンティ	ミルファンティは洋風卵スープ。卵にパン粉と粉チーズを混ぜ、ふわふわの卵になります。	894 kcal 35.9 g	豚ももひき肉、高野豆腐、ひよこ豆、ベーコン、鶏ガラパック、鶏卵	牛乳(飲用)、粉チーズ	人参、トマト缶詰(ホール)、パセリ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、キャベツ	米、麦、小麦粉、じゃが芋、乾燥パン粉	バター、油
14月		卵ツナサンドトースト(無塩パン使用) いんげん豆入りミルクポトフ 冷凍みかん	いつもの食パン1枚にはスープと同量の塩が入っています。今日の無塩の特別なパン。	737 kcal 30.2 g	鶏胸肉、ツナ缶(水煮)、鶏ガラパック、ベーコン、鶏肉、いんげん豆	牛乳(飲用)、生クリーム	人参、小松菜	玉ねぎ、キャベツ、かぶ、(冷)みかん	食パン 70g 2枚切り、じゃが芋	マヨネーズ、油
15火		ご飯(♪新潟県産あきたわら♪) 鮭とじゃがもちの照り煮 干草煮	お米の食べ比べ企画! 15日と16日で、ちがう品種のお米でごはんをいただきます。見た目、かおり、味のこさ、食感、ねばりけ、あまみなどのちがいはあるかな??	790 kcal 33.4 g	鮭 65g、油揚げ、鶏卵	牛乳(飲用)	さやいんげん、小松菜、人参	玉ねぎ、キャベツ	米、じゃが芋、片栗粉、砂糖、こんにゃく	油、ごま油
16水		ご飯(♪秋田県産あきたこまち♪) チキンチキンごぼう 青菜とじゃこのゆで野菜		796 kcal 29.5 g	鶏肉、削り節	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ	人参、小松菜	ごぼう、枝豆(冷凍)、もやし、ねぎ	米、片栗粉、砂糖	油、白ごま
17木		トマトスープバグッティ スイートポテト	秋はさつまいもがおいしい季節。つぶして丸めて手の込んだスイートポテトを作ります。	836 kcal 31.2 g	ベーコン、豚肉、(冷)むきえび、鶏ガラパック、鶏卵	牛乳(飲用)、粉チーズ、生クリーム、牛乳	赤ピーマン、ピーマン、トマト缶詰(ジュース)、トマト缶詰(ホール)、パセリ	にんにく、玉ねぎ、えのきたけ	スバグッティ(乾)、さつま芋、砂糖	油、バター
18金		いわしのかば焼き丼 豆乳仕立ての味噌汁	平安時代の薬部(源氏物語の作者)はイワシが好物という逸話(いつわ)があるそう。	798 kcal 33.4 g	いわし(1尾)開く、削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ、豆乳	牛乳(飲用)、だし昆布	人参	しょうが、ごぼう、大根、白菜、ねぎ	米、麦、強化米、片栗粉、砂糖、こんにゃく	油
23水		きのこあんかけ炒飯 じゃが芋中華サラダ	きのこの旬は秋。骨を強くするはたらきのあるビタミンDが豊富です。	810 kcal 25.7 g	鶏卵、豚肉、鶏ガラパック、ロースハム	牛乳(飲用)	人参、小松菜	ねぎ、しょうが、大根、たけのこ(缶)、しめじ、えのきたけ、生しいたけ(園床栽培、生)、きゅうり	米、麦、砂糖、片栗粉、じゃが芋	ごま油、油、白ごま
24木		黒砂糖コッペパン 帆立と卵のグラタン 巨峰(3粒)	きょうほうは農家の人が1日30~35つぶに整えて、味のバランスを調整しています。	841 kcal 35.5 g	ベーコン、鶏ガラパック、(冷)むきえび、ほたて(貝柱) 1/4カット、鶏卵	牛乳(飲用)、牛乳、生クリーム、ピザ用チーズ	小松菜	玉ねぎ、エリンギ、巨峰(15g)	黒砂糖コッペパン 60g、小麦粉、じゃが芋、乾燥パン粉	オリーブ油、バター、油
25金		玄米入りごはん 茎わかめとかつお節の佃煮(だしがら使用) 肉じゃが	だしをひいた後のだしがらをふりかけに。エコキッチンで地球の資源を有効活用。	739 kcal 23.2 g	削り節、豚肉、かつお加工品(削り節)	牛乳(飲用)、くわかめ	人参	しょうが、玉ねぎ、干ししいたけ	米、玄米、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、三温糖	ごま油、白ごま、油
28月		麻婆丼 ごまだれはりはりサラダ	マーボー豆腐の辛味はトカゲ(ツ)を使用。焦げないように弱火で辛みを引き出します。	867 kcal 34.3 g	豚肉、赤色辛みそ、削り節、豆腐	牛乳(飲用)	人参、にら	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、干ししいたけ、たけのこ(缶)、切り干し大根、キャベツ、スイートコーン缶(ホール)	米、麦、砂糖、片栗粉	ごま油、油、白ごま
29火		ハニートースト(胚芽パン) ジャムトースト グヤーシュ	ハニートーストは胚芽パン。パブリカパウダーをたっぷり使った赤色のシチュー	745 kcal 28.8 g	豚肉、鶏ガラパック	牛乳(飲用)	トマト缶詰(ホール)、人参	ブルーベリージャム、セロリ、にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン	胚芽食パン 70g 1枚切り、はちみつ、食パン 70g 2枚切り、じゃが芋	マーガリン、油
30水		さつま芋ごはん ししゃもの天ぷら かぼちゃの天ぷら もやしの和え物	さつまいもごはんは意外と簡単。米といつもの水の量を用意し、角切りのさつまいもをのせて炊飯器のスイッチオン!	762 kcal 23 g	鶏卵	牛乳(飲用)、ししゃも、くわかめ	西洋かぼちゃ、人参	もやし、きゅうり	米、麦、さつま芋、小麦粉、砂糖	油、ごま油、白ごま

※9月もフタサ給食を継続します。

9/29は、ハンガリーの味めぐり献立です!
ハンガリーは、ヨーロッパにあり、首都はブダペスト。「グヤーシュ」はパブリカと野菜、肉の入った煮込み料理です。「グヤー」は牛の群れを意味し、「グヤーシュ」は牛飼いのことです。牛飼いが、大鍋で肉、パブリカ、タマネギ、ジャガイを煮込んだ料理がルーツとされています。

