

# 10月 給食予定献立表



令和2年9月29日発行

令和2年度

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木		枝豆ご飯 いかのたつた揚げ お月見汁		751 kcal 31.6 g	いか, 削り節, 鶏肉	牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, だし昆布	人参, 西洋かぼちゃ	枝豆(冷凍), しょうが, ごぼう, 大根, ねぎ	米, 麦, 片栗粉, 里芋, 白玉粉	白ごま油, ごま油
2金		スパゲッティきのこ入りミートソース じゃが芋入りサラダ	人が栽培するきのこは種類により5〜20週間かけて育てます。	787 kcal 31.5 g	豚モモひき肉	牛乳(飲用), 粉チーズ	人参, トマト缶詰(ホール)	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, ほうしめじ, 生しいたけ, まいたけ, キャベツ, きゅうり, スイートコーン缶	スパゲッティ(乾), じゃが芋, 砂糖	油
5月		アーモンドトースト かぼちゃの豆乳シチュー りんご	りんごの皮むきは皮むき器もありますが、中心の芯(しん)は手むき。	825 kcal 29.0 g	ベーコン, 鶏肉, 鶏ガラパック, 豆腐, レンズ豆	牛乳(飲用), 牛乳生クリーム, ピザ用チーズ	人参, 西洋かぼちゃ, ハセリ	玉ねぎ, エリンギ, スイートコーン缶, ホールりんご	食パン, グラニュー糖, じゃが芋	マーガリン, アーモンド(乾)粉末, アーモンド(乾)スライス, 油
6火		鰹の甘酢丼 貝だくさんさつま汁	かつおは赤身の魚です。寝ているときも泳ぎ、一生泳ぎ続けます。	827 kcal 39.9 g	かつお 角切り, 削り節, 鶏肉, 豆腐, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	牛乳(飲用), だし昆布	人参, 小松菜	しょうが, 玉ねぎ, えのきたけ, ごぼう, 大根, ねぎ	米, 麦, 小麦粉, 砂糖, 片栗粉, こんにゃく, さつま芋	油
7水		ご飯 じゃこふりかけ なまあ 生揚げのそぼろ煮	ちりめんじゃこはカルシウムが豊富。イワシ類の稚魚(ちぎよ)をいただいています。	766 kcal 29.1 g	糸がきかつお, 豚肉, 削り節, 生揚げ	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, あおのり	人参	しょうが, 玉ねぎ, たけのこ(缶), 干しいたけ	米, 麦, じゃが芋, こんにゃく, 砂糖, 片栗粉	白ごま油
8木		中華丼 のり塩ビーンズポテト	中華丼の調味料のひとつはオスターソース。コクやうまみを加えます。	874 kcal 28.9 g	鶏ガラパック, 豚肉, うずら卵(水煮缶), 大豆	牛乳(飲用), あおのり	人参, 小松菜	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ(ゆで), 白菜, ねぎ	米, 麦, 片栗粉, じゃが芋	油, ごま油
9金		栗ご飯 さば 鯖のごま味噌焼き ちくわ 干草煮	旬のクリを使った献立です。クリの食べている部分は種で、かたいカラが栗実。	825 kcal 33.0 g	さば, 赤色辛みそ, 油揚げ, 鶏卵	牛乳(飲用)	小松菜, 人参	しょうが, ねぎ, キャベツ	米, もち米, 三温糖, こんにゃく, 砂糖	むぎ粟, 油, 白ごま, ごま油
12月		カレーライス かいそう 海藻入りサラダ	カレーは元々インドの料理ですが、日本にはイギリスを通じて伝わった料理です。	867 kcal 22.3 g	豚肉, 鶏ガラパック	牛乳(飲用), 大きわかめ	人参	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり	米, 麦, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	油, バター, ごま油
13火		ひじき炒飯 じゃが芋とチーズの包み揚げ わかめともやしのスープ	包み揚げは、じゃがいもとチーズをぎょうざの皮に包んでから、油で揚げて作ります。	873 kcal 29.5 g	豚肉, 鶏卵, ツナ缶(水煮), 鶏ガラパック, 削り節, 豆腐	牛乳(飲用), 干ひじき(7分ゆで), 乾いたイスチース, 生わかめ	小松菜, 人参	ねぎ, しょうが, 玉ねぎ, もやし	米, 麦, 砂糖, じゃが芋, さようざの皮, 小麦粉	油, 白ごま油
14水		鮭ご飯 和風ポトフ フルーツゼリー	サケの色はアスタキサンチン。プランクトンなどをサケが食べて食物連鎖で身が赤色に。	811 kcal 29.6 g	甘塩鮭(三枚おろし), 豚肉, うずら卵(水煮缶), 豚ゼラチン(粉)	牛乳(飲用), だし昆布	さやいんげん, 人参	しょうが, 大根, 干しいたけ, みかん(缶), パイン(缶), ビーツ, 黄桃缶(缶)	米, 麦, 里芋, こんにゃく, 砂糖	油, 白ごま
15木		麦ご飯 豚キムチ豆腐・うずら卵入り みかん	日本で作る果物の生産量上位はみかんとりんごです。	798 kcal 32.4 g	豚肉, 鶏ガラパック, 豆腐, うずら卵(水煮缶)	牛乳(飲用)	人参, なら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 干しいたけ, 白菜, たけのこ(缶), 白菜キムチ漬, ねぎ, みかん	米, 麦, 三温糖, 片栗粉	油, ごま油
16金		秋の香りご飯 ハタハタ・ちくわの磯辺揚げ ごまかけお浸し	10月16日は、「世界食料デー」。世界の食料問題について考えてみましょう。	785 kcal 25.0 g	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, 焼き竹輪	牛乳(飲用), しゃも, あおのり	人参, 小松菜	干しいたけ, しめじ, 白菜, もやし	米, 麦, 砂糖, さつま芋, 小麦粉	油, 白ごま
19月		コシャリ(エジプト風の混ぜご飯) 青菜とコーンの卵スープ	コシャリは魚を包んで焼きます。ホイールのおかきで、しっとりふくら仕上がりです。	748 kcal 25.0 g	ひよこ豆, レンズ豆, ベーコン, 鶏ガラパック, 削り節, 豆腐, 鶏卵	牛乳(飲用), 粉チーズ	トマト缶詰(ホール), チンゲンツァイ	にんにく, 玉ねぎ, スイートコーン缶, ホール, ねぎ	米, 麦, スパゲッティ(乾), 砂糖, 片栗粉	バター, 油, オリーブ油
20火		ご飯 鯖のホイール焼き 野菜の炒め煮	コシャリは魚を包んで焼きます。ホイールのおかきで、しっとりふくら仕上がりです。	731 kcal 29.7 g	さわら, 削り節	牛乳(飲用)	人参, 赤ピーマン, さやいんげん	玉ねぎ, しめじ	米, じゃが芋, こんにゃく, 砂糖	油
21水		卵とじぎつねうどん さつま芋のいがぐり揚げ	いがぐり揚げは丸めたさつまいもに、そうめんをつけてクリを表現。	903 kcal 29.8 g	鶏肉, 油揚げ, 削り節, 鶏卵	牛乳(飲用), だし昆布	人参, 小松菜	玉ねぎ, えのきたけ	砂糖(冷), うどん, 片栗粉, さつま芋, そうめん(乾)	油, バター
22木		ビーンズチーズドッグ 白菜のクリーム煮 きよほう 巨峰	大豆をゆでてみじん切りにしたものをパンにはさみます。	791 kcal 35.7 g	豚肉, 大豆, 鶏ガラパック, ベーコン, 鶏肉	牛乳(飲用), ピザ用チーズ, 牛乳生クリーム	人参, チンゲンツァイ	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, マッシュルーム(缶), アスパラ, 白菜, 巨峰	胚芽小麦粉, 砂糖, 小麦粉	油, バター
23金		スタミナ丼 もずくと卵スープ	スタミナ丼は豚肉、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、エリンギ入り。	790 kcal 31.7 g	豚肉, 鶏ガラパック, 削り節, 豆腐, 鶏卵	牛乳(飲用), もずく(塩蔵, 塩抜き)	人参, ピーマン, 小松菜	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, エリンギ, ねぎ	米, 麦, 砂糖, 三温糖, 片栗粉	油, 白ごま
26月		麦ご飯 鮭の味噌チーズ焼き ごまだれはりはりサラダ	はりはりサラダは切り干し大根入り。大根を乾燥させることで甘みと風味がプラス。	778 kcal 37.0 g	鮭, 淡色辛みそ	牛乳(飲用), ピザ用チーズ	人参, 小松菜	玉ねぎ, 切り干し大根, キャベツ, スイートコーン缶, ホール	米, 麦, じゃが芋, 砂糖	油, ごま油, 白ごま
27火		じゃこ菜飯 肉じゃが(ケチャップ入り) みかん	肉じゃがのしょうゆの一部をケチャップに置き換えることで、塩分が減ります。	814 kcal 28.2 g	削り節, 油揚げ, 豚肉	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ	人参, 小松菜	玉ねぎ, 干しいたけ, みかん	米, 麦, じゃが芋, こんにゃく, 三温糖	油
28水		マーボー麺 ツナサラダ	ツナはマグロの油つけ。語源は英語のtuna、マグロ等の魚を示す言葉からきています。	821 kcal 36.3 g	豚肉, 豆腐, 赤色辛みそ, ツナ油漬	牛乳(飲用), 生わかめ	人参	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 干しいたけ, ねぎ, キャベツ, きゅうり	むし中華めん, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油
29木		ミルクパン かぼちゃのコロッケ 白菜とベーコンのスープ	日本のコロッケの名前の由来は、フランス語の「クワケット」がなまったもの。	787 kcal 29.9 g	豚モモひき肉, うずら卵(水煮缶), 鶏卵, ベーコン, 鶏ガラパック	牛乳(飲用), スキムミルク	人参, 西洋かぼちゃ, 小松菜	玉ねぎ, 白菜	ミルクパン乾燥マッシュポテト, 小麦粉, 生パン粉	油
30金		ご飯 魚と野菜の五色和え わかめ入りサラダ	この日の魚はシラです。ハワイでは、マヒマヒと呼ばれる高級魚です。	814 kcal 30.1 g	しいら, 大豆, 削り節	牛乳(飲用), 生わかめ	人参, さやいんげん	しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり	米, 片栗粉, さつま芋, 砂糖	油

※10月もフタサ給食を継続します。

### 19日は「食育の日」! エジプトの味めぐりの献立です!

エジプトの国民食「コシャリ」は、スパゲッティ、レンズ豆、ひよこ豆を混ぜたごはんにはトマトソースをかけます。麺、豆、米を一度に味わえます! コシャリ意味は「混ぜる」、文字通りよく混ぜて食べます。