

11月 給食予定献立表



令和2年10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		
2月		菊花寿司風混ぜご飯 肉団子の餅米蒸し だし醤油のお浸し	11/3 文化の日 の行事食	772 kcal 28.2 g	油揚げ、豚肉、豆腐、鶏卵、削り節	牛乳（飲用）	人参、さやいんげん、小松菜	かんぴょう(乾)、干しいたけ、きくのたけ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、白菜、もやし	米、砂糖、生パン粉、片栗粉、もち米	ごま油	
4水		炒めそば五目あんかけ ゼリーポンチ（リンゴゼリー入り）	フルーツポンチの中に手作りのコロコロりんごゼリーが入ったデザートを作ります。	774 kcal 32.3 g	豚肉、鶏ガラパック、いか（1.5×2.5）、うずら卵（水煮缶）	牛乳（飲用）	人参、小松菜	にんにく、しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ(缶)、白菜、もやし、みかん(缶)、黄桃缶(アイスパイン(缶)ピーチ)	むし中華めん、砂糖、片栗粉	油、ごま油	
5木		ピザトースト パスタと野菜のスープ	ピザトーストは、トマトソース、ピザチーズをのせた手の込んだトーストです。	736 kcal 30.4 g	ロースハム、鶏ガラパック、ベーコン、豚肉、いんげん豆	牛乳（飲用）、ピザ用チーズ	トマト缶詰(ホール)、ピーマン、人参、小松菜	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、キャベツ	無塩食パン 70g 1枚切り、じゃが芋、スバゲッティ(乾) 15g 用	油、マーガリン	
6金		ご飯 魚とじゃが芋のチリソース 茎わかめのナムル	今日の魚は、サメです。油で揚げると鶏肉にも似ている食感です。	792 kcal 28.1 g	もうかさめ	牛乳（飲用）、きわかめ	小松菜、人参	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし	米、小麦粉、じゃが芋、砂糖	油、ごま油、白ごま	
9月		ピラフのホワイトソースかけ フレンチサラダ	牛乳が白く見えるのは、たんぱく質や脂肪の小さい粒が光を乱反射するためです。	825 kcal 32.0 g	鶏肉(冷)、むきえび、いか（1.5×1.5）	牛乳（飲用）、牛乳粉、チーズ	人参、パセリ	スイートコーン缶、ホール、玉ねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり	米、小麦粉、砂糖	バター、油	
10火		親子丼 きのこわかめの味噌汁	みそ汁のちがいを 感じてみよう	732 kcal 32.6 g	鶏肉、鶏卵、削り節、豆腐、赤色辛みそ	牛乳（飲用）、だし、昆布、わかめ	人参	玉ねぎ、なめこ、えのきたけ、しめじ、ねぎ	米、麦、砂糖		
11水		鰯のかば焼き丼 野菜たっぷり味噌汁	みそ汁のちがいを 感じてみよう	745 kcal 28.6 g	いわし(旬)開く、削り節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳（飲用）、だし、昆布	人参、小松菜	しょうが、大根、キャベツ、もやし	米、麦、片栗粉、砂糖、じゃが芋	油	
13金		ビビンバ炒飯 白菜とひき肉のスープ	ビビンバは、韓国の料理です。「ビビン」が混ぜる、「バ」がご飯の意味です。	706 kcal 24.6 g	豚肉、鶏卵、鶏肉、鶏ガラパック、豆腐	牛乳（飲用）	人参、小松菜	しょうが、にんにく、白菜、キムチ漬、もやし、玉ねぎ、白菜	米、麦	油、ごま油	
16月		五穀ご飯 擬製豆腐 からし醤油のお浸し じゃが芋の味噌汁	五穀ご飯には、麦、もちきび、もちあわ、玄米、大豆が入っていて、食感が楽しいご飯です。	721 kcal 28.1 g	豆腐、鶏肉、鶏卵、削り節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳（飲用）、だし、昆布、生わかめ	人参、小松菜	ねぎ、白菜、もやし	米、アマランサス(玄穀)、砂糖、片栗粉、じゃが芋	油	
17火		ツナとしめじのトマトソーススパゲティ ローストポテト かき 柿	「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。	850 kcal 31.5 g	ツナ缶(油漬)、ベーコン	牛乳（飲用）、粉チーズ	トマト缶詰(ホール)、小松菜、人参	しょうが、レモン(全果、生)、にんにく、玉ねぎ、かき	スパゲッティ(乾)、砂糖、じゃが芋(110g)	油、バター、ごま油	
18水		麦ご飯 麻婆豆腐 はりはりサラダ	ミートソースにマッシュポテトをのせて焼きます	835 kcal 34.6 g	豚肉、赤色辛みそ、削り節、豆腐、ロースハム	牛乳（飲用）、ちりめんじゃこ	人参、にら、人参	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ(缶)、切り干し大根、キャベツ、きゅうり	米、麦、砂糖、片栗粉、三温糖、緑豆春雨	油、ごま油	
19木		ミルクパン コテージパイ（ミートパイ） スコッチブロス（大麦入りスープ）	19日は食育の日 イギリスの 味めぐり	723 kcal 27.7 g	豚肉、鶏ガラパック、ベーコン、ひよこ豆	牛乳（飲用）、牛乳、ピザチーズ	人参、トマト缶詰(ホール)、パセリ	玉ねぎ、エリンギ、セロリ、ねぎ、キャベツ	ミルクパン 60g、じゃが芋、砂糖、おおむぎ(押麦)	バター、油、オリーブ油	
20金		ご飯 鮭の香味焼き 野菜の炒め煮 にらたま汁	香味焼きは、朝一番に給食室でにんにく、しょうが、ネギを混ぜたみそダシにつけてから焼いています。	759 kcal 36.1 g	鮭 70g、淡色辛みそ、削り節、豆腐、鶏卵	牛乳（飲用）、だし、昆布	人参、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ	米、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、三温糖、片栗粉	油	
24火		ご飯 とびうおのつくね焼き じゃが芋の香味和え 大根の味噌汁	11月24日はいい日本食の日-和食の日です。だしを使ったみそ汁を味わいましょう。	769 kcal 31.1 g	とびうお、豚肉、豆腐、鶏卵、削り節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳（飲用）、だし、昆布	人参、たいこん菜	玉ねぎ、しょうが、大根	米、生パン粉、砂糖、片栗粉、じゃが芋	油	
25水		チキンカレーライス チーズ入りサラダ りんご	今日の果物はりんごです。実はこの日はカレーにも、かくし味のりんごのすりおろしが入っています。	867 kcal 26.2 g	鶏肉、鶏ガラパック	牛乳（飲用）、ダイスチーズ	人参、トマト缶詰(ホール)	にんにく、しょうが、玉ねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、りんご	米、麦、じゃが芋、小麦粉、砂糖	油、ごま油	
26木		吹き寄せご飯 はたはたのから揚げ（2尾） ごまかけお浸し もずくのかきたま汁	吹き寄せご飯は、いちよう切りのにんじん、ぎんなん、れんこん、きのこを炊き込んだ秋のごはんです。	744 kcal 27.8 g	油揚げ、はたはた、削り節、豆腐、鶏卵	牛乳（飲用）、だし、昆布、もずく(塩蔵、塩抜き)	人参、小松菜	えのきたけ、白菜、もやし、ねぎ	米、麦、砂糖、片栗粉、小麦粉	ぎんなん、油、白ごま	
27金		押麦入りご飯 韓国風肉じゃが じゃこと大根のサラダ	押麦（おしむぎ）は、麦をつぶして水を吸いやすくしたものです。ビタミンや食物繊維が豊富です。	753 kcal 25.3 g	豚肉、系がきかつお	牛乳（飲用）、ちりめんじゃこ	人参、小松菜	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、大根、もやし	米、おおむぎ(押麦)、じゃが芋、こんにゃく、三温糖、砂糖	油、白ごま、ごま油	
30月		ハニーセサミトースト 米粉のクリームシチュー 揚げ大豆入りサラダ	こまは、アフリカのサバナ地帯生まれの植物。日本に伝わったのは、縄文時代。	834 kcal 30.7 g	豚肉、鶏ガラパック、大豆	牛乳（飲用）、牛乳、生クリーム	人参	玉ねぎ、エリンギ、スイートコーン缶、ホール、キャベツ、きゅうり	食パン 70g 1枚切り、はちみつ、砂糖、じゃが芋、片栗粉、三温糖	白ごま、マーガリン、バター、油、ごま油	

※11月16日から、通常の給食（3食器使用）に移行します。今後も感染拡大防止策を継続します。