

12月 給食予定献立表



令和2年11月27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火		麻婆丼 バンサンスー 皮つきりんご2種 ふじ(赤い皮)とナリ(黄色い皮)	品種により味、かおりが異なります。分かりやすいように皮つき、丁寧に洗います。	857 kcal 33.1 g	豚肉,赤色辛みそ,削り節,豆腐	牛乳(飲用)	人参,にら,人参	にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,干しいだけ,だけのこ(缶),キャベツ,もやし,きゅうり,りんご	米,砂糖,片栗粉,緑豆春雨	油,ごま油
2水		ご飯 鯖の味噌煮 粉ふき芋 吉野汁	サバのみそ煮は、ごはんを含む主菜。白いごはんと煮魚を一緒に口に含んで食べると、よりおいしい!	852 kcal 34.1 g	さば 70g,赤色辛みそ,淡色辛みそ,豆腐	牛乳(飲用),だし昆布	人参,小松菜	しょうが,ごぼう,大根	米,砂糖,片栗粉,じゃが芋	
3木		カレーうどん くきわかめの和え物 さつま芋のごま団子	ごま団子は、ごまをたっぷりとれるデザート。さつまいもに白玉粉を練り込み、もちもち食感。	861 kcal 27.3 g	豚肉,削り節	牛乳(飲用),くきわかめ	人参,小松菜	玉ねぎ,ねぎ,もやし,きゅうり	砂糖(冷)うどん,片栗粉,さつま芋,白玉粉	油,ごま油,白ごま
4金		ご飯 鮭の照り焼き じゃが芋のキンピラ炒め 豆乳仕立ての味噌汁	給食の人気料理のひとつ「じゃがいものキンピラいため」は3食器になったので、久々の登場。	867 kcal 39.8 g	鮭 70g,豚肉,削り節,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,小松菜	しょうが,ごぼう,大根,白菜	米,砂糖,片栗粉,こんにゃく,三温糖,じゃが芋	油,白ごま
7月		豚キムチ丼(生揚げ入り) わかめとコーンのスープ フルーツのヨーグルト添え	わかめなどの海そうは、ミネラルが多く、積極的にとり入れてほしい食材の一つです。	860 kcal 30.2 g	豚肉,生揚げ,鶏ガラパック	牛乳(飲用),生わかめ,プレーンヨーグルト	人参,にら	にんにく,玉ねぎ,白菜キムチ漬,スイートコーン缶ホール,ねぎのみかん(缶),黄桃缶(缶),パイナップル	米,麦,三温糖,じゃが芋	油,白ごま,ごま油
8火		ゼノワーズトースト マカロニのクリーム煮(米粉) ひよこ豆入りサラダ	ゼノワーズとはボンジケーキの一種。卵、砂糖、バター、アーモンドパウダーを混ぜてパンにのせます。	878 kcal 31.3 g	鶏卵,鶏ガラパック,ベーコン,鶏肉,ひよこ豆	牛乳(飲用),牛乳生クリーム	人参,小松菜	玉ねぎ,エリンギ,白菜,キャベツ,きゅうり	食パン 70g 1枚切り,三温糖,小麦粉,マカロニ(乾),砂糖	バター,アーモンド(乾)粉末,油,ごま油
9水		ツナのだし炊きご飯 ししゃもの磯辺揚げ ごまだれはりはりサラダ もずくのかきたま汁	この炊き込みごはんはプロのアスリートをサポートする栄養士の先生から教わったレシピ。	826 kcal 38 g	ツナ缶(水煮),油揚げ,鶏卵,削り節,豆腐	牛乳(飲用),ししゃも L,あおのり,だし昆布,もずく(塩蔵,塩抜き)	人参,さやいんげん,小松菜	しょうが,えのきたけ,切り干し大根,キャベツ,スイートコーン缶ホール,ねぎ	米,麦,砂糖,小麦粉,片栗粉	油,ごま油,白ごま
10木		麦ご飯 さらさ焼き あんかけ もやし和え 里芋と白菜の味噌汁	サトイモが日本にきたのは縄文時代。じゃがいもは江戸時代。さといもの方が日本に古くからあります。	745 kcal 30 g	鶏卵,鶏肉,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	たけのこ(缶),干しいだけ,もやし,きゅうり,白菜,ねぎ	米,麦,三温糖,片栗粉,里芋	油,ごま油,白ごま
11金		ポークハヤシライス ブロッコリー入りサラダ りんご	サラダにはブロッコリーのくきも刻んで入れます。食材のムダを少なくするエコクッキングです。	893 kcal 23.3 g	豚肉,鶏ガラパック	牛乳(飲用),生クリーム	人参,トマト缶詰(ホール),ブロッコリー,人参	にんにく,しょうが,玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,りんご 1/4	米,麦,じゃが芋,小麦粉,砂糖	油,バター
14月		ご飯 じゃこ大根ふりかけ 大根とじゃが芋のそぼろ煮 小松菜の和え物	大根を2つの料理に使用。葉っぱ(緑黄色野菜)はふりかけ、白い部分(淡色野菜)を煮物にします。	740 kcal 25.2 g	系がきかつお,鶏肉	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ	だいこん葉,人参,小松菜	しょうが,玉ねぎ,大根,干しいだけ,キャベツ,もやし	米,砂糖,じゃが芋,こんにゃく,三温糖,片栗粉	ごま油,油,白ごま
15火		ダイスチーズパン コックトースク(らのマスタードクリームソース) じゃが芋のソテー ウィンナーと野菜のスープ	デンマークの味めぐり 酪農がさかんな国です	817 kcal 39.8 g	たら 70g,鶏卵,ウィンナー,鶏ガラパック,いんげん豆	牛乳(飲用),牛乳生クリーム	人参,小松菜	にんにく,玉ねぎ,キャベツ	ダイスチーズパン 60g,小麦粉,生パン粉,じゃが芋	油,バター,オリーブ
16水		ガーリック炒飯 海藻入りサラダ わんたんスープ みかん	チャーハンはにんにく入り。にんにくのかおりと香ばしさのおかげで少ないお塩でもおいしく仕上げます。	791 kcal 26.1 g	豚肉,鶏卵,鶏ガラパック,豚肉	牛乳(飲用),くきわかめ	小松菜,人参	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,白菜,もやし,ねぎのみかん	米,麦,砂糖,わんたんの皮	油,ごま油,白ごま
17木		ご飯 豆腐のハンバーグ 和風おろしだれ 小松菜のおかか炒め さつま芋の味噌汁	大豆は「畑の肉」と言われ、たんぱく質が豊富。大豆からできた豆腐もたんぱく質が豊富な食材です。	831 kcal 33.8 g	豚ももひき肉,豆腐,鶏卵,削り節,かつお加工品(削り節),油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	牛乳(飲用),だし昆布	小松菜,人参	玉ねぎ,えのきたけ,大根,キャベツ,ごぼう,ねぎ	米,生パン粉,砂糖,片栗粉,さつま芋	油,ごま油
18金		ミルクスープスパゲッティ ポテトと豆のサラダ ぶどうゼリー	スパゲッティもスープには小松菜入り。牛乳も小松菜もカルシウムが多い食材です。	839 kcal 32.2 g	鶏ガラパック,ベーコン,鶏肉(冷)むきえび,いんげん豆,豚ゼラチン(粉)	牛乳(飲用),牛乳生クリーム	小松菜,人参	にんにく,玉ねぎ,しめじ,きゅうり,スイートコーン缶ホール,ぶどうジュース(100%)	スパゲッティ(乾),小麦粉,じゃが芋,砂糖	油,バター
21月		ご飯 いかのにんにく味噌焼き かぼちゃのそぼろあんかけ けんちん汁	12/21 冬至(とうじ)の行事食	781 kcal 33.9 g	いか(30g),淡色辛みそ,鶏肉,削り節,鶏肉,豆腐	牛乳(飲用),だし昆布	西洋がほちゃ,人参	しょうが,にんにく,ねぎ,ごぼう,大根	米,砂糖,片栗粉,こんにゃく,じゃが芋	油,ごま油
22火		黒砂糖コッペパン フライドチキン ペペロンチーノ ミネストローネスープ	スパイス、ハーブにつけこんだ風味豊かなチキンです	876 kcal 35.1 g	鶏肉もも(皮付き)40g,鶏ガラパック,ベーコン,いんげん豆	牛乳(飲用)	赤唐がらし,小松菜,トマト缶詰(ホール),人参	しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ,キャベツ	黒砂糖コッペパン 60g,片栗粉,小麦粉,スパゲッティ(乾),じゃが芋,砂糖	油,オリーブ油,バター
23水		茶めし おでん ゆず香和え	おでんには一人1個の煮卵つき!生卵をゆでてカラむきから調理員さんの手作りで。	721 kcal 29.0 g	削り節,焼き竹輪,ミニがもとき,揚げボール,鶏卵	牛乳(飲用),だし昆布,結び昆布	人参,小松菜	大根,白菜,もやし,ゆず(果皮,生)	米,麦,こんにゃく,じゃが芋,三温糖	
24木		ご飯 鮭の竜田揚げ ひじきと大豆の炒め煮 卵と高野豆腐の味噌汁	天然プリの旬は冬。この時期のプリは寒ブリ(かんブリ)と呼ばれます。	899 kcal 38.9 g	ぶり 70g,油揚げ,大豆,削り節,高野豆腐,淡色辛みそ,赤色辛みそ,鶏卵	牛乳(飲用),干ひじき(7分入),乾,だし昆布	人参,小松菜	にんにく,しょうが,もやし,えのきたけ	米,片栗粉,こんにゃく,砂糖	油

※都合により献立内容が変更になる場合があります。