

1月 給食予定献立表



令和2年12月25日発行
江東区立東陽中学校

令和2年度

日・曜日	献立名		✿一口メモ✿	I補キ - 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	
5火		カレーライス 海藻入りサラダ りんご	例年より早い年明けの給食。食材の納品業者さんもそれに合わせて納品してくれます。	872 kcal 22.0 g	豚肉,鶏ガラパック	牛乳(飲用),くさわかめ	人参	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,りんご 1/4	米,麦,じゃが芋,小麦粉,砂糖	油,油,バター,ごま油	
6水		ご飯 鮭の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃが芋のかきたま汁	西京焼きは、白みそにつけてから焼いたおかず。西京みそという甘口の白みそを使用。	765 kcal 36.6 g	鮭 70g,米みそ(甘みそ),淡色辛みそ,油揚げ,さつま揚げ,削り節,鶏卵	牛乳(飲用),だし昆布	人参,小松菜	干しいたけ,ごぼう,切り干し大根,ねぎ	米,砂糖,塩こうじ,三温糖,じゃが芋,片栗粉	油	
7木		七草入り卵とじうどん もやしとわかめのごま醤油 大学いも	人日(じんじつ)の節句の行事食 春の七草を取り入れたうどんです。	793 kcal 27.2 g	削り節,鶏肉,かまぼこ(白),鶏卵	牛乳(飲用),だし昆布,生わかめ	人参,せり,だいこん,葉,小松菜	大根,かぶ,もやし	片栗粉(冷)うどん,砂糖,さつま芋,水あめ(酵素糖化)	油,ごま油,白ごま油,黒ごま	
8金		ご飯 松風焼き 紅白なます お麩のすまし汁	松風焼き、紅白なますは、おせち料理に取り入れられる縁起(えんぎ)のよい料理です。	734 kcal 30.4 g	鶏肉,豆腐,大豆,鶏卵,淡色辛みそ,赤色辛みそ,削り節	牛乳(飲用),かえりいわし,あおのり,だし昆布	人参,小松菜	ねぎ,大根,ゆず,えのきたけ	米,砂糖,生パン粉,あられふ	油,白ごま油	
12火		ふわふわきつね丼 茎わかめのおかかサラダ 白玉ぜんざい	鏡開きの行事食 もちの代わりに手作り白玉入りぜんざいを作ります。	897 kcal 31.6 g	油揚げ,削り節,鶏卵,糸がきかつお,絹ごし豆腐,あずき	牛乳(飲用),くさわかめ	人参	玉ねぎ,もやし,きゅうり	米,麦,砂糖,白玉粉,黒砂糖,水あめ(酵素糖化)	油	
13水		わかめご飯 手づくりさつま揚げ(八丈島メダイ使用) ごまかけお浸し なめことわかめの味噌汁	国産水産物支援事業により、八丈島産メダイを提供してもらいます。食べて国産品を応援しよう。	757 kcal 34.5 g	とびうおミンチ,豆腐,鶏卵,削り節,豆腐,赤色辛みそ,淡色辛みそ	牛乳(飲用),炊き込みわかめ,干ひじき(アルギン),乾だし昆布,わかめ	人参,万能ねぎ,小松菜	しょうが,ごぼう,大根,白菜,もやし,なめこ,ねぎ	米,麦,片栗粉,小麦粉,砂糖,三温糖	油,白ごま	
14木		ツナマヨサンドトースト 冬野菜のミルクポトフ マカロニのケチャップソテー みかん	ミルクポトフはスキムミルク入り。休校中に国の在庫が増えたスキムミルクを給食に取り入れます。	898 kcal 38 g	ツナ油漬,鶏ガラパック,鶏肉	牛乳(飲用),ピザ用チーズ,スキムミルク,牛乳,生クリーム	人参,ブロッコリー,ピーマン	スイートコーン缶,ホール,玉ねぎ,かぶ,にんにく,みかん	胚芽食パン 60g,1枚切り,じゃが芋,マカロニ(乾)	マヨネーズ,オリーブ油	
15金		ご飯 鯖のピリ辛ねぎだれ 炒合菜(ターサイ入り) 中華風卵スープ	ターサイ(タアサイ)は冬が旬。厳しい寒さで甘さが増します。チンゲンサイの仲間です。	845 kcal 36 g	さば 70g,豚肉,豆腐,鶏ガラパック,鶏卵	牛乳(飲用)	人参,タアサイ,パセリ	ねぎ,しょうが,にんにく,たけのこ(缶),キャベツ,もやし,玉ねぎ	米,砂糖,緑豆春雨,片栗粉	油,ごま油	
18月		ご飯 生揚げの中華煮 ごまだれサラダ りんご	豆腐は区内のお豆腐屋さんが作っています。生揚げは豆腐を作ってから揚げるので、手間がかかった食材。	900 kcal 35.9 g	豚肉,鶏ガラパック,赤色辛みそ,生揚げ,うずら卵(水煮缶)	牛乳(飲用)	人参,小松菜	にんにく,しょうが,干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ(缶),ねぎ,キャベツ,きゅうり,スイートコーン缶,ホール,りんご 1/4	米,砂糖,片栗粉	油,ごま油,油,白ごま	
19火		ミルクパン コテージパイ(芋とひき肉のパイ) スコッチブロス(大麦と野菜のスープ)	イギリスの味めぐり	809 kcal 33.6 g	豚肉,高野豆腐,鶏ガラパック,ベーコン,ひよこ豆	牛乳(飲用),牛乳,ピザ用チーズ	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 40g,ミルクパン 50g,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水		麦ご飯 鱈フライ じゃが芋の練りごま和え みぞれ汁	みぞれ汁は、大根おろしをみぞれ雪に例えた汁もの。冬ならではの料理で、体をあたためてくれます。	885 kcal 33.8 g	いわし(ぐ)開く,鶏卵,削り節,油揚げ,豆腐,淡色辛みそ,赤色辛みそ	牛乳(飲用),だし昆布	人参,小松菜,だいこん	ごぼう,大根	米,麦,小麦粉,生パン粉,じゃが芋,砂糖,片栗粉	油,ごま(ねり)	
21木		スパゲッティミートビーンズ(レンズ豆) じゃが芋入りサラダ いよかん	レンズ豆はヒラ豆ともいいます。凸(とつ)レンズの形に似ていたことが名前の由来。	860 kcal 32.2 g	豚肉,レンズ豆	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,エリンギ,キャベツ,きゅうり,スイートコーン缶,ホール,いよかん	スパゲッティ(乾),小麦粉,じゃが芋,砂糖	油	
22金		ご飯 鯖の幽庵焼き 野菜の炒め煮 ほうれんそうと卵の味噌汁	ゆうあん焼きは、ゆず果汁を加えたたれに漬けた焼き物。ほのかなゆずの香りを感じられます。	786 kcal 34.7 g	さわら 70g,削り節,油揚げ,鶏卵,淡色辛みそ,赤色辛みそ	牛乳(飲用),だし昆布	人参,ほうれん草	しょうが,ゆず,ゆず(果皮,生),もやし	米,砂糖,じゃが芋,こんにゃく	油	
25月		麦ご飯 筑前煮 もやし和え 水炊き風スープ(肉団子入り)	学校給食週間 25から29日まで	758 kcal 27.9 g	鶏肉,削り節,鶏ガラパック,豆腐,鶏肉,豆腐,鶏卵	牛乳(飲用)	人参	ごぼう,はす,もやし,きゅうり,大根,白菜,ねぎ,しょうが	米,麦,こんにゃく,じゃが芋,砂糖,片栗粉,三温糖	油,ごま油,白ごま	
26火		きなこ揚げパン カレーシチュー アーモンド入りサラダ みかん		タイムトリップ給食 揚げパンは大田区の学校発の料理。	906 kcal 28.9 g	きな粉,豚肉,鶏ガラパック	牛乳(飲用)	人参	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,スイートコーン缶,ホール,みかん	コッペパン 70g,砂糖,じゃが芋,小麦粉	油,バター,アーモンド(乾)スライス,油
27水		ご飯 鯨のたつた揚げ 干草煮 豆乳ごま味噌汁		タイムトリップ給食 クジラが給食に使われていました。	890 kcal 37.9 g	くじら肉(赤肉),油揚げ,鶏卵,削り節,豆腐,淡色辛みそ,赤色辛みそ,豆乳	牛乳(飲用),だし昆布	小松菜,人参	にんにく,しょうが,りんご,大根,キャベツ,大根,ねぎ	米,麦,小麦粉,片栗粉,砂糖,こんにゃく	油,ごま油,油,白ごま,ごま(ねり)
28木		ひじきご飯 肉じゃが(東京産じゃが芋) 糸寒天サラダ(伊豆諸島の糸寒天) はちみつりんごゼリー(東京産はちみつ)	東京都の地場産物の献立	819 kcal 26.7 g	豚肉,削り節,豚ゼラチン(粉)	牛乳(飲用),だし昆布,干ひじき(アルギン),乾,ちりめんじゃこ,寒天	人参,小松菜	玉ねぎ,干しいたけ,キャベツ,もやし,りんごジュース(100%),りんご(缶)	米,麦,じゃが芋,こんにゃく,三温糖,砂糖,はちみつ	油,白ごま油	
29金		深川飯 きびなごのから揚げ 野菜のごま酢和え 味噌ちゃんこ風汁	日本の味めぐり 東京都の郷土料理	716 kcal 33.1 g	あさり(水煮),削り節,鶏肉,豆腐,淡色辛みそ,赤色辛みそ	牛乳(飲用),きびなご,だし昆布	人参,小松菜	ごぼう,しょうが,もやし,きゅうり,白菜,ねぎ	米,麦,砂糖,片栗粉,小麦粉,三温糖,こんにゃく	油,白ごま,ごま油	

※都合により献立内容が変更になる場合があります。