

5月 給食予定献立表

令和3年度



令和3年4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
6木		ご飯 鰹のごま味噌がらめ 野菜の炒め煮 さつき汁	よくかんで食べよう よくかむとセロトニン が出てイライラを抑 えます。やる気がお きないときこそよくか もう。	874 kcal 38.5 g	かつお 角切り,赤 色辛みそ,削り節,鶏 肉,豆腐	牛乳(飲用),だし昆 布	人参,さやいんげん, 小松菜	しょうが,ごぼう,たけ のこ(缶),大根,ねぎ	米,小麦粉,片栗粉, 砂糖,じゃが芋,こん にやく	油,白ごま,ごま油
7金		中華ちまき 中華風卵入りコーンスープ きゅうりとかぶのキムチ 冷凍みかん	5/5 端午(たんご) の節句	743 kcal 25.7 g	豚肉,豚肉,鶏ガラ パック,鶏卵	牛乳(飲用)	人参,パセリ	干しいたけ,たけ のこ(缶),玉ねぎ, スイートコーン缶,か ぶ根,大根,きゅうり, しょうが,にんに く,(冷)みかん	もち米,じゃが芋,片 栗粉	油,ごま油,白ごま
10月		ごまきな粉トースト マカロニのクリーム煮 わかめ入りサラダ	海そうは、ミネラルや 食物せんいが豊富。 給食に海そうを積極 的に取り入れるよう にしています	839 kcal 30.1 g	きな粉,鶏ガラパッ ク,ベーコン,鶏肉	牛乳(飲用),牛乳, 生クリーム,生わかめ	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,はちみつ,砂 糖,小麦粉,マカロニ (乾)	マーガリン,白ごま, 油,油,バター
11火		魚と野菜の五色あえ 卵と新玉ねぎの味噌汁 日向夏	新玉ねぎの季節で す。火を通すと新た まねぎはあま〜なり ます。	911 kcal 35.4 g	もうかさめ,大豆,削 り節,油揚げ,豆腐, 鶏卵,淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用),だし昆 布	人参,さやいんげん, 小松菜	しょうが,玉ねぎ, ひゅうがなつ	米,強化米,片栗粉, さつま芋,砂糖	油
12水		和風スープスパゲッティ チーズ入りサラダ 手作り抹茶マフィン	~夏も近づく八十八 夜~5月は茶つみの 季節です。まっちゃを 使ったマフィンを作 ります。	892 kcal 30.8 g	鶏ガラパック,削り 節,鶏肉,鶏卵,豆乳	牛乳(飲用),ダイス チーズ	小松菜,人参	しょうが,にんにく,玉 ねぎ,しめじ,キャベ ツ,きゅうり	スパゲッティ(乾), 砂糖,薄力粉(2 等),ミルクチョコ レート	油,ごま油
13木		ピースご飯 ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の和え物 切り干し大根とじゃが芋の味噌汁	旬のグリーンピース です。新鮮なゆでた てのグリーンピース は、冷凍ものとは別 格です☆	772 kcal 30.3 g	鶏卵,削り節,油揚 げ,淡色辛みそ,赤 色辛みそ	牛乳(飲用),炊き込 みわかめ,ししゃも し,あおりの,だし昆 布	小松菜,人参	グリーンピース(生), キャベツ,もやし,切 り干し大根,ねぎ	米,麦,小麦粉,三温 糖,じゃが芋	油,ごま油,白ごま
14金		麦ご飯 新じゃが芋のそばろ煮 青菜とじゃこのゆで野菜 清見オレンジ	新じゃが芋は、皮が うすくやわらかく、み ずみずしい食感が楽 しめます。	761 kcal 25 g	鶏肉,削り節	牛乳(飲用),ちりめ んじゃこ	人参,さやえんどう, 小松菜	しょうが,玉ねぎ,干 しいたけ,もやし, ねぎ,清見オレンジ	米,麦,新じゃがいも (20g),こんにやく, 三温糖,片栗粉	油,白ごま
17月		ミルクパン ウイナーシュニツツェル(カツレツ) じゃがいものソテー グーラッシュ風スープ(煮込みスープ)	オーストリア の 味めぐり	876 kcal 35 g	豚ロース(脂身付 き),鶏卵,豚肉,鶏ガ ラパック	牛乳(飲用),粉チー ズ	パセリ,人参,赤ピー マン,トマト缶詰 (ホール)	にんにく,玉ねぎ,セ ロリー	ミルクパン 60g,小 麦粉,乾燥パン粉, じゃが芋,三温糖	油,オリーブ油
18火		ご飯 鯖の塩焼き 細切り昆布と大豆の煮物 豆乳仕立ての味噌汁	豆製品にわくしくな れる献立です! 大豆を原料に、豆 乳、豆腐、味噌が作 られています。見て、 食べて学ぼう。	812 kcal 36.6 g	さば 70g,大豆,油 揚げ,焼き竹輪,削り 節,豆腐,淡色辛み そ,赤色辛みそ,豆乳	牛乳(飲用),細切り 昆布,だし昆布	人参,小松菜	干しいたけ,大根, 白菜	米,こんにやく,三温 糖,じゃが芋	
19水		卵とじうどん カリカリ油揚げのサラダ 草団子(きなこ)	草だんごは、よもぎ を練りこんだおだん ご。季節のよもぎの 香りを感じて食べ てくださいね。	831 kcal 32.6 g	鶏肉,削り節,鶏卵, 油揚げ,きな粉	牛乳(飲用),だし昆 布,生わかめ	人参,小松菜,よもぎ (冷凍)	玉ねぎ,ねぎ,キャベ ツ	砂糖,(冷)うどん,片 栗粉,上新粉,白玉 粉,小麦粉,三温糖	油,ごま油,油
20木		ドライカレー(大豆ミート入り) 海藻入りサラダ メロン	大豆ミートは大豆で できた植物性原料1 00%のお肉風食材 です。牛ひき肉に似 た食感。	854 kcal 27.0 g	豚肉,粒状大豆タン パク	牛乳(飲用),粉チー ズ,くきわかめ	人参	にんにく,しょうが,玉 ねぎ,セロリー,キャ ベツ,きゅうり,アンデ スメロン	米,麦,小麦粉,じゃ が芋,砂糖	バター,油,ごま 油
21金		山菜ご飯 いかのしょうが焼き ごまかけお浸し かきたま汁	春が旬の山菜(ふ き,わらび)のたきこ みごはん。山菜の苦 みは体によいと言わ れています。	728 kcal 37.6 g	鶏肉,油揚げ,いか (60g),削り節,豆 腐,鶏卵	牛乳(飲用),だし昆 布	人参,小松菜	たけのこ(缶),干し いたけ,ふき,わらび (ゆで),しょうが,白 菜,もやし,ねぎ	米,麦,三温糖,片栗 粉	油,白ごま
24月		ご飯 鮭の香味焼き 千草煮 けんちん汁	あつさり味のご飯と しっかり味のおかず を一緒に口の中に入 れて味わう食べ方 を口中調味といいま す。	804 kcal 40.5 g	鮭 70g,淡色辛み そ,油揚げ,鶏卵,削 り節,鶏肉,豆腐	牛乳(飲用),だし昆 布	小松菜,人参	しょうが,にんにく,ね ぎ,キャベツ,ごぼう, 大根	米,強化米,砂糖,こ んにやく,こんにやく, じゃが芋	油,ごま油,油
25火		ピラフのホワイトソースかけ(米粉) ローストポテト 大豆入りサラダ	ホワイトソースのとろ みづけに米粉を使 いました。バター の量が少なくてすむ ヘルシー仕立て。	910 kcal 34.0 g	鶏肉,鶏ガラパック, いか(1.5×2.5), ぼたて(貝柱)1/4 カット,大豆	牛乳(飲用),牛乳, ピザ用チーズ,生ク リーム	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,麦,じゃがいも (100g),三温糖	バター,油,ごま 油
26水		ご飯(あきだわら) のりとひじきのつくだ煮 豆腐とエビの旨煮 ごま風味の春雨サラダ	比べてみよう お米の違い 違う品種のお米で ごはんをたきます。26 日はいつもの「あき だわら」、27日は 「つがるロマン」とい う品種です。	783 kcal 33.5 g	豚肉,(冷)むきえび, 鶏ガラパック,豆腐, ロースハム	牛乳(飲用),焼きの り,干ひじき(ステン ス釜,乾)	人参,チンゲンツァイ	しょうが,干しいた け,玉ねぎ,たけのこ (缶),きゅうり,もやし	無洗米,砂糖,片栗 粉,緑豆春雨	油,ごま油,油,白ご ま
27木		ご飯(つがるロマン) コロッケ(うずら卵入り) もやしのソテー もずくのかきたま汁		884 kcal 30.6 g	豚肉,うずら卵(水煮 缶),鶏卵,削り節, 豆腐	牛乳(飲用),スキム ミルク,牛乳,だし昆 布,もずく(塩蔵、塩 抜き)	人参,なら,小松菜	玉ねぎ,もやし,ねぎ	米,じゃが芋,乾燥 マッシュポテト,小麦 粉,生パン粉,片栗 粉	油,ごま油
28金		アーモンドトースト チキンと豆のブラウンシチュー アスパラガス入りサラダ 美生柑	アスパラガスは地中 から生えてきた若い 芽を食べています。	896 kcal 31.9 g	ベーコン,鶏肉,鶏ガ ラパック,レッドキド ニービーンズ	牛乳(飲用),粉チー ズ,生クリーム	人参,グリーンアス パラ	玉ねぎ,しめじ,キャ ベツ,美生柑 1/4	食パン 70g 1枚 切り,砂糖,じゃが芋, 三温糖,小麦粉	マーガリン,アーモ ン(乾)粉末,アーモ ン(乾)スライス, 油,油,バター
31月		スタミナ丼 レタスと卵のスープ ころころオレンジゼリー(甘夏みかん入り)	ころころに切ったゼ リーは、小皿に盛り つけます。プラスチ ックを使わずに環境へ の配慮です。	815 kcal 29.5 g	豚肉,鶏ガラパック, 豆腐,鶏卵	牛乳(飲用)	人参,ピーマン,チン ゲンツァイ	しょうが,にんにく,玉 ねぎ,エリンギ,ねぎ, レタス,オレンジ ジュース(100%), なつみかん(缶)	米,麦,砂糖,三温糖, 片栗粉	油,白ごま

読めるかな? 扁桃(アーモンド)・・・かぜのときにははれる扁桃腺(へんとうせん)は、アーモンドに形が似ていることから名付けられました。

※都合により献立内容が変更になる場合があります。