

6月 給食予定献立表

令和3年度



令和3年5月28日発行
江東区立東陽中学校

日・曜日	献立名		✿一ロメモ✿	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		新ごぼうの炊き込みご飯 きびなごのから揚げ 小松菜の和え物 高野豆腐のかきたま汁	新ごぼうは夏ごぼうとも呼ばれ、初夏の味として親しまれています。やわらかくて、やさしいかおり。	742 kcal 30.9 g	鶏肉、油揚げ、削り節、高野豆腐、鶏卵	牛乳(飲用)、干ひじき(ステルス釜、乾)、きびなご、だし昆布	人参、小松菜	ごぼう、干しいたけ、しょうが、キャベツ、もやし、ねぎ	米、麦、強化米、三温糖、片栗粉、小麦粉	油、ごま油、白ごま
2水		カレーライス 海藻入りサラダ 小玉すいか	すいかは、カリウムや水分もとれて、暑い日にぴったりの果物。小玉すいかは5~6月が時期。	876 kcal 22.8 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、小玉すいか 1/16	米、麦、じゃが芋、小麦粉、砂糖	油、バター、ごま油
3木		押麦入りごはん ほっけの一夜干し ひじきのそぼろ煮 ごま味噌汁	ごはん、汁物、おかず2品の献立を一汁二菜(いちじゅうにさい)と言います。	748 kcal 33.9 g	ほっけ開き、鶏肉油揚げ、大豆、削り節、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、干ひじき(ステルス釜、乾)、だし昆布	人参、小松菜	大根、ねぎ	米、おおむぎ(押麦)、こんにゃく、三温糖、じゃが芋	油、白ごま
4金		ご飯 豆腐チゲ バンサンスー バナナ	バナナは運動におすすめの果物。食べた後、エネルギーになりやすいです。	837 kcal 33.8 g	豚肉、いか(短冊)、(冷)あさり、鶏ガラパック、豆腐、うずら卵(水煮缶)	牛乳(飲用)	人参、にら、人参	にんにく、ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、白菜キムチ漬、大豆もやし、白菜、キャベツ、きゅうり、バナナ	米、強化米、砂糖、片栗粉、緑豆春雨	油、ごま油
8火		梅ご飯 鱈の香味だれ 野菜の炒め煮 にらたま汁	梅雨の献立 梅雨の6月にとれるウメ、アジを味わいましょう。	842 kcal 33.9 g	あじ(60g)三枚卸し半身、削り節、豆腐、鶏卵	牛乳(飲用)、しらす干し、だし昆布	ゆかり、赤唐がらし、人参、さやいんげん、にら	梅干し(加加)、だいこん(みぞ漬)、ねぎ、しょうが、玉ねぎ	米、麦、片栗粉、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、三温糖	油、白ごま
9水		ナッツとチーズのサンドトースト ひよこ豆入り野菜スープ マカロニのケチャップソテー 美生柑	みしょうかんは和製ブルーベリーとも呼ばれる味わい。今の時期には貴重な国産かんきつ類。	890 kcal 28.6 g	鶏ガラパック、ベーコン、豚肉、ひよこ豆	牛乳(飲用)、クリームチーズ	人参、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ、にんにく、美生柑 1/4	胚芽食パン 70g 2枚切り、砂糖、はちみつ、じゃが芋、マカロニ(乾)	マーガリン、アーモンド(乾)刻み、油、オリーブ油
10木		麦ご飯 肉じゃが もやしとわかめのごま醤油 空豆(2粒)	空豆が旬です。名前の由来は、サヤが上向きになり、空を向いているからです。	778 kcal 26 g	豚肉、削り節	牛乳(飲用)、生わかめ	人参、小松菜	玉ねぎ、干しいたけ、もやし、そらまめ(3粒)	米、麦、じゃが芋、こんにゃく、三温糖、砂糖	油、ごま油、白ごま
11金		バターライス ロモサルタード(じゃが芋と肉のソテー) セヴィーチェ(イカ入りマリネサラダ) 青菜とコーンの卵スープ	ペルーの味めぐり	860 kcal 32 g	豚肉、いか(短冊)、鶏ガラパック、鶏卵	牛乳(飲用)	赤ピーマン、トマト缶、ピーマン、キャベツ、人参、チンゲンツァイ	にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン、スイートコーン缶、ホール、ねぎ	米、麦、じゃが芋、三温糖、片栗粉	バター、油
14月		ご飯 鮭のポテトサラダ焼き だし醤油のお浸し 卵とえのきたけの味噌汁	サケのポテトサラダ焼きは、関西の和食の板前さんが給食のために考えてくれたレシピです。	753 kcal 39.3 g	鮭 70g、豆乳、削り節、油揚げ、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ、鶏卵	牛乳(飲用)、だし昆布、生わかめ	人参、パセリ、小松菜	スイートコーン缶、ホール、白菜、もやし、えのきたけ	米、じゃが芋、片栗粉	油
15火		豚肉と青菜のあんかけそば くさわかめのナムル フルーツのヨーグルト添え	ヨーグルト添えはバナナ入り。日本の消費量1位の果物は...なんとバナナ(輸入99%)	878 kcal 33.3 g	豚肉、鶏ガラパック、うずら卵(水煮缶)	牛乳(飲用)、くさわかめ、プレーンヨーグルト	人参、チンゲンツァイ、にら	しょうが、にんにく、干しいたけ、たけのこ(缶)、玉ねぎ、ねぎ、もやし、みかん(缶)、黄桃缶、パイン(缶)、バナナ	おし中華めん、砂糖、片栗粉	油、ごま油、白ごま
16水		ご飯 チキンチキンごぼう しめじ和え じゃが芋の味噌汁	チキンチキンごぼうをよくかんで食べよう。来週はテスト。かんで脳の血流アップ!	853 kcal 31.3 g	鶏肉、粉かつお、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	小松菜、人参	ごぼう、枝豆(冷凍)、もやし、しめじ、ねぎ	米、強化米、片栗粉、砂糖、三温糖、じゃが芋	油
17木		麦ご飯 麻婆豆腐 系寒天サラダ あじさいゼリー	サラダの系寒天、給食のゼリーを固める寒天。どちらも寒天を使っています。	860 kcal 33.5 g	豚肉、赤色辛みそ、鶏ガラパック、豆腐、豚ゼラチン(粉)	牛乳(飲用)、寒天、カルピス	人参、にら、人参、小松菜	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ(缶)、キャベツ、もやし、ぶどうジュース(100%)	米、麦、三温糖、片栗粉、砂糖	油、ごま油
18金		あしたばパン 魚のハーブパン粉焼き ポテトと豆のサラダ にんじんのポタージュ	あしたばパンは、東京都八丈島のあしたばを練りこんだ緑色のパンです。	876 kcal 41.0 g	しいら、いんげん豆、鶏肉、鶏ガラパック	牛乳(飲用)、粉チーズ、牛乳、スキムミルク、生クリーム	人参、パセリ	にんにく、きゅうり、スイートコーン缶、ホール、玉ねぎ、セロリ、エリンギ、スイートコーン缶クリーム	あしたばパン 60g、乾燥パン粉、じゃが芋、砂糖、小麦粉	オリーブ油、油、バター
23水		ご飯 鰹の味噌だれ 小松菜のおかか炒め けんちん汁	小松菜の名付け親は、江戸時代の将軍徳川吉宗という説あり。東京生まれの野菜。	839 kcal 39.3 g	かつお 30g、赤色辛みそ、かつお加工品(削り節)、削り節、鶏肉、豆腐	牛乳(飲用)、だし昆布	小松菜、人参	しょうが、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ	米、強化米、小麦粉、片栗粉、砂糖、こんにゃく、じゃが芋	油、ごま油
24木		チンジャオロースー茸 中華風卵入りコーンスープ 生パインアップル	ピーマンがおいしくなってきました。野菜は料理によって切り方を変えています。	823 kcal 29.2 g	鶏ガラパック、豚肉、豚肉、鶏卵	牛乳(飲用)	ピーマン、人参、小松菜	しょうが、にんにく、たけのこ(缶)、玉ねぎ、キャベツ、スイートコーン缶、ホール、パインアップル 1/12	米、麦、三温糖、片栗粉、じゃが芋	油、ごま油
25金		麦ご飯 大豆と川えびの揚げ煮 かしわのじゅんじゅん(鶏のすき焼き) 打ち豆汁	滋賀県の郷土料理	831 kcal 38.3 g	大豆、鶏肉、生揚げ、削り節、油揚げ、青大豆、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、干し桜えび、だし昆布	人参、小松菜	玉ねぎ、ごぼう、白菜、しめじ、ねぎ、大根、かぶ	米、麦、片栗粉、砂糖、塩こうじ、こんにゃく、焼きふ(板ふ)、三温糖	油、白ごま
28月		ごま味噌たんたんうどん ポテトたご揚げ はりはりサラダ	じゃがいもを蒸してつぶしてまるめて、たご焼き風の料理を作ります。	867 kcal 34.8 g	鶏肉、油揚げ、削り節、淡色辛みそ、まだこ(ゆで)、鶏卵、系がきかつお、ロースハム	牛乳(飲用)、だし昆布、あおのり、ちりめんじゃこ	人参、チンゲンツァイ	玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、紅しょうが、切り干し大根、きゅうり	砂糖、(冷)うどん、じゃが芋、小麦粉、三温糖、緑豆春雨	ごま油、ごま(ねり)、油、白ごま
29火		ご飯 鯖のコチュジャン味噌焼き 焼きピーマン トマトと卵のスープ	トマトは南アメリカ大陸アンデス山脈生まれ。日本で食べるようになったのは明治時代から	874 kcal 36.7 g	さば 70g、赤色辛みそ、豚肉、鶏ガラパック、豆腐、鶏卵	牛乳(飲用)	人参、にら、トマト、小松菜	しょうが、ねぎ、にんにく、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ(缶)、キャベツ	米、砂糖、ピーマン、片栗粉	油、白ごま、ごま油
30水		シナモントースト クリームシチュー わかめ入りサラダ	シチューのホワイトソースは手作り。バターと小麦粉から香りのよいおいしいルーを作っています	789 kcal 26.1 g	ベーコン、豚肉、鶏ガラパック	牛乳(飲用)、牛乳、生クリーム、生わかめ	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、砂糖、じゃが芋、小麦粉	マーガリン、油、バター

読めるかな? 香魚(あゆ)・・・独特のかおりがあることに由来します。鮎とも書きます。