

7・8月 給食予定献立表



令和3年6月28日発行
江東区立東陽中学校

令和3年度

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
7月1木		どうもろこしご飯 しいらの変わりづけ じゃが芋の練りごま和え かきたま汁	東京都産の新鮮な どうもろこし。給食の ために東久留米の 秋田農園さんが育 ててくれました。	843 kcal 37.7 g	しいら、削り節、豆腐、 鶏卵	牛乳(飲用)、だし昆 布	にんじん、ごまつな	どうもろこし、たまね ぎ、ねぎ	米、麦、強化米、小麦 粉、片栗粉、砂糖、 じゃが芋	油、ごま(ねり)
2金		あんかけじゃこ炒飯 もやしとわかめのごま醤油 プラム	プラムの旬。あまずっ ぱくてみずみずしい です。皮ごと食べら れます。中心の種に 気をつけて食べて ね。	786 kcal 28.9 g	鶏卵、豚肉、鶏ガラ パック	牛乳(飲用)、ちりめ んじゃこ、生わかめ	にんじん、さいやい んげん、ごまつな	ねぎ、しょうが、だい ごん、たまねぎ、たけ のこ(缶)、干しいた け、もやし、大石ブ ラム	米、麦、強化米、砂糖、 片栗粉	油、ごま油、白ごま
5月		スパゲッティミートビーンズ(レンズ豆) じゃが芋のハニーサラダ さくらんぼ	お花見の桜の木、さ くらんぼの木はどち らもバラ科サクラ属 ですが、品種がちが います。	892 kcal 32.0 g	豚肉、レンズ豆	牛乳(飲用)、粉チー ズ	にんじん、トマト缶詰 (ホール)、にんじん	にんにく、たまねぎ、 セロリー、エリンギ、 きゅうり、さくらんぼ (国産)	スパゲッティ(乾)、 小麦粉、じゃが芋、は ちみつ	油、大豆油
6火		ご飯 卵コロッケ もやしのソテー 豆腐ときのこの味噌汁	暑くて食欲が落ちや すい...そんなときこ そっさり食べて夏 バテ予防!	875 kcal 29.7 g	豚肉、鶏卵、削り節、 豆腐、淡色辛みそ、 赤色辛みそ	牛乳(飲用)、スキム ミルク、牛乳、だし昆 布	にんじん、にら	たまねぎ、もやし、え のきたけ、しめじ、な めこ、ねぎ	米、じゃが芋、乾燥 マッシュポテト、小麦 粉、乾燥パン粉、生 パン粉	油、白ごま
7水		ちらしずし ししゃものごま焼き だし醤油のお浸し そうめん汁	☆☆☆ 七夕の 行事食 ☆☆☆	762 kcal 32.5 g	油揚げ、鶏卵、削り 節、豆腐	牛乳(飲用)、ししゃ も、だし昆布	にんじん、さいやい んげん、ごまつな	かんぴょう(乾)、干し しいたけ、はす、はく さい、もやし、ねぎ	米、強化米、砂糖、そ うめん(乾)	油、黒ごま、白ごま
8木		麦ご飯 じゃこピーマン トマト肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	じゃこピーマンはあ まじよっぱくておい しい。ピーマンが苦手 な人にも食べてもら いたい一品	812 kcal 27.7 g	系がきかつお、豚肉、 削り節、油揚げ	牛乳(飲用)、ちりめ んじゃこ	ピーマン、にんじん、 トマト缶詰(ダイス)、 ごまつな	たまねぎ、しめじ、も やし、キャベツ	米、麦、砂糖、じゃが 芋	ごま油、白ごま、油
9金		ご飯 イカとじゃが芋のチリソース わかめ入りサラダ 卵スープ	チリソースは、ケ チャップ、トウバン ジャン、ネギをいため て作っています。	790 kcal 28 g	いか(短冊)、鶏ガラ パック、削り節、豆腐、 鶏卵	牛乳(飲用)、生わか め	にんじん	にんにく、しょうが、ね ぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり、えのきたけ	米、片栗粉、じゃが 芋、砂糖	油、ごま油
12月		ハニーセサミトースト ガーリックトースト(ソフトフランスパン) 豆乳シチュー 海藻入りサラダ	はちみつはミツバチ が集めた花のみつ です。ミツバチの一 生で集めるはちみつ はティースプーン1 杯の量。	808 kcal 28 g	ベーコン、鶏肉、鶏ガ ラパック、豆乳	牛乳(飲用)、牛乳、 生クリーム、くわか め	パセリ、にんじん	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり	食パン 70g 1枚 切り、はちみつ、砂 糖、ソフトフランス パン 80g、じゃが芋	白ごま、マーガリン、 オリーブ油、油、ごま 油
13火		冷やしうどん かぼちゃの天ぷら きすの天ぷら ツナ入りサラダ	夏に美味しい冷たい うどん。調理する部 屋には冷房がない ので暑い中が ばっています☆	831 kcal 33.3 g	鶏肉、油揚げ、削り 節、鶏卵、きす、ツナ 油漬	牛乳(飲用)、だし昆 布	西洋かぼちゃ、にん じん	ねぎ、キャベツ、もや し、きゅうり、たまね ぎ	(冷)うどん、砂糖、小 麦粉	油
14水		押麦入りご飯 鶏肉のニンニク味噌焼き 切り干し大根の炒め煮 冬瓜のかきたま汁	冬瓜は、「冬のウリ」 と漢字で書きます が、夏に収穫する野 菜。	814 kcal 35.7 g	鶏肉モモ(皮付 き)40g、淡色辛み そ、油揚げ、さつま揚 げ、削り節、豆腐、鶏 卵	牛乳(飲用)、だし昆 布、生わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、ね ぎ、干しいたけ、ご ぼう、切り干しだい ごん、とうがん	米、おおむぎ(押 麦)、砂糖、片栗粉	油
15木		夏野菜のカレーライス 大豆と枝豆のサラダ すいか	旬の夏野菜たっぷり のカレー! トマト、か ぼちゃ、ピーマン、な すが入っています。	912 kcal 25.2 g	豚肉、鶏ガラパック、 大豆	牛乳(飲用)	にんじん、トマト、西 洋かぼちゃ、ピーマ ン	にんにく、しょうが、た まねぎ、なす、枝豆 (冷凍)、キャベツ、 きゅうり、すいか	米、麦、強化米、じゃ が芋、小麦粉、三温 糖	バター、油、ごま油
16金		鯖のかば焼き丼 野菜のごま酢和え もずくのかきたま汁	夏は水分補給が大 切。水を飲む以外に も、食事で料理から も水分をとることが できます。	745 kcal 30.1 g	いわし、削り節、豆 腐、鶏卵	牛乳(飲用)、だし昆 布、もずく(塩蔵、塩 抜き)	にんじん、ごまつな	しょうが、もやし、きゅ うり、ねぎ	米、麦、強化米、片栗 粉、砂糖、三温糖	油、白ごま
19月		あしたばパン(月桂樹の冠をイメージした形) ムサカ(なすとミートソースのグラタン) レヴィシアスーパー(ひよこ豆スープ) 冷凍みかん	ギリシャの 味めぐり	877 kcal 31.9 g	豚肉、高野豆腐、鶏 ガラパック、ひよこ豆	牛乳(飲用)、牛乳、 粉チーズ	にんじん、トマト缶詰 (ホール)、パセリ	にんにく、たまねぎ、 なす、セロリー、キャ ベツ、冷凍みかん	あしたばパン 60g、 じゃが芋、小麦粉	油、バター、オリーブ 油
20火		麦ご飯 鯖のねぎソースがけ 野菜の炒め煮 卵と高野豆腐の味噌汁	和食の一汁二菜 (いちじゅうにさい)、 一汁三菜の献立は、 栄養バランスが整い やすくて○	831 kcal 35.7 g	さば 70g、削り節、 高野豆腐、淡色辛み そ、赤色辛みそ、鶏卵	牛乳(飲用)、だし昆 布	にんじん、さいやい んげん、ごまつな	ねぎ、にんにく、しよ うが、もやし、えのきた け	米、麦、砂糖、じゃが 芋、こんにゃく	油
8月25水		ご飯 麻婆豆腐 ごまだれはりはりサラダ	暑い時にからいもの を食べると汗が出 て、体表面の温度が 下がり、すずしく感じ られます。	855 kcal 34.0 g	豚肉、赤色辛みそ、 鶏ガラパック、豆腐	牛乳(飲用)	にんじん、にら、にん じん	にんにく、しょうが、ね ぎ、たまねぎ、干し しいたけ、たけのこ (缶)、切干しいたご ん、キャベツ、スイ ートコーン缶ホール	米、三温糖、片栗粉、 砂糖	ごま油、白ごま
26木		麦ご飯 鮭の照り焼き じゃが芋のキンピラ炒め 野菜たっぷり味噌汁	野菜を食べよう!! 野菜は健康に良い ことがいっぱい。病 気のリスクを下げ る、エネルギーのと りすぎを防ぐなど。	846 kcal 38.0 g	鮭 70g、豚肉、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	にんじん、ごまつな	しょうが、ごぼう、キャ ベツ、もやし、ねぎ	米、麦、砂糖、片栗粉、 こんにゃく、三温糖、 じゃが芋	油、白ごま
27金		コーンマヨチーズトースト パスタと野菜のスープ じゃが芋のケチャップソテー	三大穀物は米、小 麦、トウモロコシ。実 は日本のトウモロコ シ「消費量」は米よ り多い...!?	789 kcal 27.7 g	ロースハム、鶏ガラ パック、豚肉	牛乳(飲用)、ピザ用 チーズ	にんじん、パセリ	スイートコーン缶 ホール、たまねぎ、 キャベツ、にんにく	無塩食パン70g、ス パゲッティ(乾)サ ラダ用、じゃが芋	マヨネーズ、油
30月		炒めそば海鮮あんかけ くきわかめのナムル フルーツのヨーグルト添え	くきわかめ、めかぶ はどちらもわかめの 部位がちがうだけ で、わかめです。	830 kcal 37.9 g	豚肉、鶏ガラパッ ク、(冷)むきえび、い か(短冊)、うずら卵 (水煮缶)	牛乳(飲用)、くきわ かめ、プレーンヨー グルト	にんじん、ごまつな、 にら	にんにく、たまねぎ、 干しいたけ、たけ のこ、はくさい、も やし、みかん缶、黄桃 缶、パイ缶、バナナ	むし中華めん、砂糖、 片栗粉	油、ごま油、白ごま
31火		ターメリックライス チリコンカン アーモンド入りサラダ 梨	チリコンカンはお豆 たっぷりのアメリカ の料理。スパイスで 食欲をそそります。	863 kcal 30.8 g	豚肉、大豆、ひよこ 豆、鶏ガラパック	牛乳(飲用)、粉チー ズ	にんじん、赤ピーマ ン、トマト缶詰(ホ ール)、にんじん	にんにく、たまねぎ、 黄ピーマン、キャベ ツ、きゅうり、梨 1/4	米、麦、じゃが芋、三 温糖、砂糖	油、アーモンド(乾) スライス、油

読めるかな? 海鷗魚(えい)...海を泳ぐエイ。鷓(はしたか)は鳥のタカの一。翼を広げた姿が似ているそうです。

