

9月 給食予定献立表



令和3年9月6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
6月		カレーミートサンド かぼちゃのポタージュ 枝豆入りサラダ	かぼちゃはとれたてより、寝かせた方があまくなります。	772 kcal 27.8 g	豚肉,鶏ガラパック,いんげんまめペースト	牛乳(飲用),ピザ用チーズ,生クリーム	人参,西洋かぼちゃ,パセリ(乾)	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,枝豆(冷凍)	食パン 70g 2枚 切り,生パン粉,砂糖,食パン(コダギ) 60g=83g,三温糖	油,オリーブ油,ごま油
7火		さつまいも入りご飯 磯辺揚げ(ししゃも・ちくわ) 千草煮 具たくさん味噌汁	秋はさつまいもの旬です。季節の食材をたくさん秋の訪れを感じさせてくれるごはんです。	813 kcal 31.5 g	鶏卵,焼き竹輪,油揚げ,削り節,豆腐,淡色辛みそ,赤色辛みそ	牛乳(飲用),ししゃも M,ししゃも L,あおのり,だし昆布	小松菜,人参	キャベツ,ごぼう,大根,ねぎ	米,麦,さつまいも,小麦粉,こんにやく,砂糖	黒ごま,油,ごま油
8水		トマトクリームスパゲッティ じゃが芋とツナのサラダ アップルゼリー	給食室のスパゲッティは、時間がたつてのびることも計算してゆて加減を見極めています。	876 kcal 33.2 g	ベーコン,鶏肉,鶏ガラパック,ツナ油漬け,豚ゼラチン(粉)	牛乳(飲用),生クリーム,スキムミルク,粉チーズ	人参,トマト缶詰(ホール),パセリ	にんにく,玉ねぎ,しめじ,キャベツ,きゅうり,りんごジュース(100%)	スパゲッティ(乾),じゃが芋,砂糖	油,油
9木		にんじんのひつまぶし風ごはん 菊花入りお浸し 冬瓜のすり流し 巨峰	重陽(ちようよう)の節句 9月9日は五節句のひとつ。別名「菊の節句」ともいいます。	750 kcal 30 g	にんじん,削り節,鶏むね肉(皮なし),豆腐,(冷)むきえび	牛乳(飲用),だし昆布	小松菜,人参	しょうが,きくの花,白菜,もやし,とうがん,巨峰 (15g)	米,麦,片栗粉,小麦粉,三温糖	油
10金		麦ご飯 酢豚 もずくと卵のスープ	お酢は、酸味があるおかげで、胃や腸の働きを促す作用があり。厳し酷暑でも食欲アップ!	870 kcal 30 g	豚肉,鶏ガラパック,削り節,豆腐,鶏卵	牛乳(飲用),もずく(塩蔵),塩抜き	人参,ピーマン,人参,小松菜	しょうが,玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ(缶),ねぎ	米,麦,じゃが芋,小麦粉,片栗粉,砂糖	大豆油,油
13月		ご飯 鯖の味噌煮 おひたC(給食委員会1年生) じゃが芋のかきたま汁	給食委員会1年生が考えたサラダが登場★野菜に含まれるビタミンCに着目した料理です。	821 kcal 35.5 g	さば 70g,赤色辛みそ,淡色辛みそ,豆みそ,削り節,かつお加工品(削り節),鶏卵	牛乳(飲用),だし昆布,生わかめ	小松菜	しょうが,もやし,ねぎ	米,砂糖,片栗粉,じゃが芋	白ごま
14火		ポークハヤシライス 海藻入りサラダ 梨	市販のデミグラスソースを使わないハヤシライス。炒めた玉ねぎ、ブラウンルーでコクをだしています。	915 kcal 25.1 g	豚肉,鶏ガラパック	牛乳(飲用),生クリーム,くさわかめ	人参,トマト缶詰(ホール),人参	にんにく,しょうが,玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,梨 1/4	米,麦,じゃが芋,砂糖,小麦粉	油,バター,ごま油
15水		ご飯 麻婆豆腐 ごまだれはりはりサラダ	暑い日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にくく感じられます。	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,干しいたけ,たけのこ(缶),切干しいたけ,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
21火		枝豆ご飯 いかのかりん揚げ 青菜の炒め煮 白玉ポンチ	十五夜の行事食	850 kcal 31.8 g	いか(短冊),油揚げ	牛乳(飲用),炊き込みわかめ	小松菜,人参	枝豆(冷凍),しょうが,キャベツ,みかん(缶),パイン(缶) ビーゼス,黄桃缶(グアイス)	米,麦,強化米,片栗粉,砂糖,白玉粉	白ごま,油
22水		黒砂糖コッペパン ポークビーンズ コーン入りサラダ 梨	豆は世界で昔から食べられてきました。外国料理にも豆を使う料理がたくさん見つかるよ。	766 kcal 32.3 g	ベーコン,豚肉,大豆,いんげん豆,鶏ガラパック	牛乳(飲用),粉チーズ	人参,トマト缶詰(ホール),人参	玉ねぎ,(冷)グリーンピース,キャベツ,きゅうり,スイートコーン缶ホール,梨	黒砂糖コッペパン 60g,じゃが芋,三温糖,砂糖	油,ごま油
24金		麦ご飯 豚キムチ豆腐(うずら入り) チョレギサラダ(給食委員会3年生)	給食委員会3年生が考えたサラダが登場★手作り韓国のりをトッピングするのがポイント	792 kcal 32.8 g	豚肉,鶏ガラパック,豆腐,うずら卵(水煮缶)	牛乳(飲用),焼きのり	人参,にら	にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,干しいたけ,白菜,たけのこ缶,白菜キムチ,キャベツ,きゅうり,レモン	米,麦,砂糖,片栗粉	油,ごま油,白ごま
27月		卵とじうどん はりはり漬け 黒糖さつまいも蒸しパン	健康のことを考えた減塩についてくわしくなる献立週間です	884 kcal 34.9 g	鶏肉,油揚げ,削り節,鶏卵,調整豆乳	牛乳(飲用),だし昆布	人参,小松菜	玉ねぎ,ねぎ,切り干し大根,もやし,きゅうり	砂糖,(冷)うどん,片栗粉,小麦粉,プレミックス粉(ホットケーキ用),黒砂糖,さつまいも	油,白ごま,ごま油,油,黒ごま
28火		麦ご飯 のりとあさりのつくだ煮 じゃが芋のカレーそば煮 じゃこ入りお浸し	調理の工夫～カレー粉など風味のあるスパイスで、少ない調味料でも料理をおいしく!	768 kcal 25.5 g	(冷)あさり,豚肉,削り節	牛乳(飲用),焼きのり,ちりめんじゃこ	人参,小松菜	しょうが,玉ねぎ,干しいたけ,白菜,もやし	米,麦,砂糖,じゃが芋,こんにやく,三温糖,片栗粉	油
29水		ごまきな粉トースト マカロニシチュー じゃがいも入りサラダ りんご	塩の豆知識～実はパンにはスープと同じくらい塩が入っている。目に見えない塩に注目。	901 kcal 30.4 g	きな粉,ベーコン,鶏肉,鶏ガラパック	牛乳(飲用),牛乳,生クリーム	人参,パセリ	玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,スイートコーン缶ホール,りんご 1/4	食パン 70g 1枚 切り,はちみつ,砂糖,マカロニ(乾),小麦粉,じゃが芋	マーガリン,白ごま,油,バター,油
30木		ご飯 鰹フライ 小松菜のおかか炒め 卵と玉ねぎの味噌汁	食べ方の工夫～ソースは「かける」「つける」のはどっちが、少ない塩ですむかな??	847 kcal 42.4 g	かつお 30g,鶏卵,かつお加工品(削り節),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	小松菜	にんにく,しょうが,キャベツ,玉ねぎ,えのきたけ	米,強化米,小麦粉,生パン粉,乾燥パン粉,砂糖	油,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。

9月から10月の間に、給食委員会が考えた野菜料理が登場します。9月は1年生と3年生が考案した料理です。2年生のものは10月の予定です。

読めるかな? 無花果(いちじく)・・・いちじくは果実のなかに花があります。外側から花が見えないことからつけられた当て字です。

