

10月 給食予定献立表



令和3年9月30日発行

令和3年度

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
4月		麦ご飯 魚のチリソース もやしとわかめのごま醤油 中華風卵入りコーンスープ	今日の魚は、さめです。フカともいいます。鶏肉のような食感であっさりとした味わいです。	893 kcal 32.8 g	もうかさめ、豚肉、鶏ガラパック、鶏卵	牛乳(飲用)、生わかめ	小松菜、人参	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、玉ねぎ、スイートコーン缶、ホール	米、麦、小麦粉、片栗粉、砂糖、じゃが芋	油、ごま油、白ごま
5火		トマトスープスパゲッティ 秋の三色チーズサラダ (給食委員会2年) りんご	給食委員会2年生考案のサラダ!さつまいも、枝豆、チーズ、にんじんで彩りのよいサラダです。	877 kcal 34.2 g	ベーコン、豚肉、(冷)むきえび、鶏ガラパック	牛乳(飲用)、ダースチーズ	人参、ピーマン、トマト缶詰(ジュース)、トマト缶詰(ホール)、人参	にんにく、玉ねぎ、えのきたけ、枝豆(冷凍)、りんご 1/4	スパゲッティ(乾)、さつま芋、はちみつ	オリーブ油、油
6水		ご飯 新米あきたこまち 鮭の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 ごま味噌汁	新米の時期は9月から11月ごろ。品種によって新米が始まる時期が異なります。	761 kcal 37.9 g	鮭 70g、油揚げ、大豆、削り節、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、干ひじき(スライス、乾)、だし昆布	人参、小松菜	しょうが、大根、しめじ、ねぎ	米、強化米、砂糖、片栗粉、こんにゃく、三温糖	油、白ごま
7木		中華丼 はりはりサラダ 巨峰 かいじ	☆季節のぶどうの味比べ☆同じブドウでも、品種がちがうと何がちがうかな?	795 kcal 29.1 g	鶏ガラパック、豚肉、うずら卵(水煮缶)、ロースハム	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ	人参、小松菜	しょうが、にんにく、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、白菜、ねぎ、切り干し大根、キャベツ、きゅうり、巨峰、かいじ	米、麦、片栗粉、三温糖、緑豆春雨	油、ごま油
8金		黒砂糖コッペパン マカロニエッググラタン キャロットソースサラダ	10月10日は目の愛護デー。にんじんなどの緑黄色野菜は目の健康に必要な栄養あり。	886 kcal 34.9 g	鶏肉、鶏ガラパック、鶏卵	牛乳(飲用)、牛乳、生クリーム、ピザ用チーズ	小松菜、人参	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	黒砂糖コッペパン 60g、小麦粉、マカロニ(乾)、乾燥パン粉、砂糖	油、バター、オリーブ
11月		麻婆丼 ナムル 柿	「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあります。どんな意味かな?	827 kcal 32.9 g	豚肉、赤色辛みそ、削り節、豆腐	牛乳(飲用)	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)、もやし、柿 1/4切り	米、麦、砂糖、片栗粉	油、ごま油、白ごま
12火		ご飯 さごしの香味焼き じゃが芋のキンピラ炒め もずくのかきたま汁	給食のごはん茶わん1杯には約4750粒のお米が使われています。	866 kcal 37.3 g	さごし、淡色辛みそ、豚肉、削り節、豆腐、鶏卵	牛乳(飲用)、だし昆布、もずく(塩蔵、塩抜き)	人参、小松菜	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう	米、砂糖、こんにゃく、三温糖、じゃが芋、片栗粉	油、白ごま
13水		レモンシュガートースト かぼちゃの豆乳シチュー(米粉) わかめ入りサラダ	日本のレモンの9割は輸入物。国産のレモンの収穫は10月から冬にかけて盛んです。	775 kcal 29.5 g	ベーコン、鶏肉、鶏ガラパック、レンズ豆、豆乳	牛乳(飲用)、スキムミルク、牛乳、生クリーム、生わかめ	人参、西洋かぼちゃ	レモン、玉ねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり	食パン 70g 1枚切り、グラニュー糖、じゃが芋、砂糖	マーガリン、油
14木		ご飯 魚と野菜の五色和え ごまかけお浸し ころころりんごゼリー(果肉入り)	りんごの季節になりました。秋のりんごをたんのうでできるゼリーのデザートを作ります。	840 kcal 30.0 g	しいら、大豆	牛乳(飲用)	人参、さやいんげん、小松菜	しょうが、白菜、もやし、りんごジュース(100%)、りんご(缶)	米、小麦粉、片栗粉、さつま芋、砂糖	油、白ごま
15金		麦ご飯 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋の香味和え 青菜とコーンの卵スープ	10月16日は、「世界食料デー」。世界の食料問題と私たちの食生活、考えてみませんか。	826 kcal 34.0 g	鶏肉モモ(皮付き)40g、鶏ガラパック、削り節、豆腐、鶏卵	牛乳(飲用)、あおのり	チンゲンツァイ	しょうが、りんご、ねぎ、にんにく、スイートコーン缶、ホール	米、麦、はちみつ、砂糖、じゃが芋、片栗粉	油、白ごま
18月		栗ご飯 鯖の塩焼き 土佐醤油のお浸し 豚汁	十三夜の行事食 栗名月・豆名月とも言います	824 kcal 37.1 g	さば 70g、削り節、糸がきかつお、豚肉、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、だし昆布	小松菜、人参	白菜、もやし、ごぼう、大根、ねぎ	米、もち米、じゃが芋	おき栗、白ごま、油
19火		雑穀ご飯のカレーライス 大豆入りサラダ りんご	雑穀とは、麦やきび、あわなどの米以外の穀物のことです。雑穀は、カレーにも合います。	867 kcal 23.8 g	豚肉、鶏ガラパック、大豆	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、りんご 1/4	米、きび(精白粒)、麦、じゃが芋、小麦粉、三温糖	油、バター、ごま油
20水		ご飯 肉じゃが ツナとわかめのサラダ 国産クルマエビのからあげ	国産クルマエビを無償でいただきます。頭。カラつきくるまえばををカリッと揚げます。	878 kcal 32.8 g	豚肉、削り節、ツナ油漬け、くるまえば(冷凍)	牛乳(飲用)、生わかめ	人参	玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり	米、強化米、じゃが芋、こんにゃく、三温糖、砂糖、小麦粉	油
21木		かき揚げ丼 大根の浅漬け風 高野豆腐のかきたま汁	かき揚げの料理名は、かき混ぜて揚げることから。海のカキが入っているわけではないよ。	823 kcal 32.7 g	いか(1.5×1.5)、鶏卵、削り節、高野豆腐	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、だし昆布	人参、だいこん葉、小松菜	玉ねぎ、ごぼう、大根、きゅうり、しょうが、えのきたけ、ねぎ	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖	油
22金		焼きそば 千切りじゃが芋のサラダ フルーツのヨーグルト添え	給食の焼きそばは野菜たっぷり。めんと同じ重さの野菜が入っています。	757 kcal 24.7 g	豚肉、ロースハム	牛乳(飲用)、プレーンヨーグルト	人参	キャベツ、もやし、きゅうり、みかん(缶)、黄桃缶(9'缶)、パイナップル(缶)ピース、バナナ	おし中華めん、じゃが芋、砂糖	油、ごま油、白ごま
25月		ガーリックトースト(胚芽食パン) ポークシチュー コーン入りサラダ	小麦胚芽は、発芽の際に幼根や子葉となる部分。	850 kcal 30.9 g	豚肉、鶏ガラパック	牛乳(飲用)	パセリ、人参	にんにく、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	胚芽食パン 70g 1枚切り、じゃが芋、三温糖、小麦粉、砂糖	オリーブ油、マーガリン、油、バター、ごま油
26火		押麦入りご飯 豆腐チゲ バンサンスー 花みかん	豆腐は植物性のタンパク質が豊富な食材。肉、魚、卵、豆・豆製品などバランス良く食べよう。	787 kcal 33.1 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、小松菜	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、みかん	米、おろし(押麦)、砂糖、片栗粉、緑豆春雨	油、ごま油
27水		ご飯 ごまコロケ もやしのソテー 卵とわかめの味噌汁	給食のおだしは、かつおぶしとコンブからひいた合わせだしです。うまみたっぷり!	889 kcal 30.4 g	豚肉、鶏卵、削り節、油揚げ、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、生わかめ	人参、小松菜	玉ねぎ、もやし	米、強化米、じゃが芋、乾燥マッシュポテト、小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉、片栗粉	油、白ごま
28木		ターメリックライス チリコンカン 海藻入りサラダ りんご	チリコンカンは、スパイスなお肉と豆の煮込み料理。もとはメキシコ、アメリカの料理。	842 kcal 29.8 g	豚肉、大豆、ひよこ豆、鶏ガラパック	牛乳(飲用)、粉チーズ、くわがめ	人参、赤ピーマン、トマト缶詰(ホール)、人参	にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんご 1/4	米、麦、じゃが芋、三温糖、砂糖	油、ごま油
29金		秋の香りご飯 きびなごのから揚げ ごま酢和え かきたま汁	秋の味覚、きのこ、さつまいもを炊き込んだご飯です。	762 kcal 31.0 g	鶏肉、油揚げ、削り節、豆腐、鶏卵	牛乳(飲用)、きびなご、だし昆布	人参、小松菜	干しいたけ、しめじ、しょうが、もやし、きゅうり、ねぎ	米、強化米、麦、砂糖、さつま芋、片栗粉、小麦粉、三温糖	油、白ごま

読めるかな? 薩摩芋(さつまいも) . . . 日本全国に広まる前は薩摩地方(今の鹿児島県)でたくさん育てられていたことから。

※都合により献立内容が変更になる場合があります。
給食委員会が考えたサラダが登場します。2年生のサラダが今月登場します。(1年生と3年生のサラダは9月に提供しました)