

11月 給食予定献立表



令和3年10月28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
1月		ミルクパン 魚のハーブパン粉焼き マッシュポテト ミネストローネスープ	給食のパンは、区内のパン屋さんで給食用に作って届けてくれています。	765 kcal 38.1 g	しいら、ベーコン、鶏ガラパック、いんげん豆	牛乳(飲用)、粉チーズ、牛乳	人参、トマト缶詰(ホール)	にんにく、スイートコーン缶ホール、セロリー、玉ねぎ、キャベツ	ミルクパン 60g、乾燥パン粉、じゃが芋、砂糖、マカロニ(乾)シエル	オリーブ油、バター、油
2火		菊花ご飯 菊花団子(肉団子の餅米蒸し) ごまかけお浸し 麩のすまし汁	11/3 文化の日の行事食 菊(きく)を取り入れた献立です	766 kcal 30.8 g	豚肉、豆腐、鶏卵、削り節、豆腐	牛乳(飲用)、細切り昆布、だし昆布	人参、小松菜	干しいたけ、きくの花、しょうが、にんにく、玉ねぎ、白菜、もやし、ねぎ	米、強化米、砂糖、生パン粉、片栗粉、もち米、あられいふ	ごま油、白ごま
4木		ふわふわきつね丼 れんこんチップサラダ じゃが芋と切り干し大根の味噌汁	れんこんにあいている穴は、れんこんが呼吸をするための空気の通り道です。	822 kcal 28.6 g	油揚げ、削り節、鶏卵、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、だし昆布、生わかめ	人参、小松菜	玉ねぎ、キャベツ、もやし、はす、切り干し大根、ねぎ	米、麦、砂糖、片栗粉、じゃが芋	油、白ごま
5金		キムチ炒飯 わかめ入りサラダ ビーフンスープ みかん	ビーフンはお米でできたものです。見た目は似ていても、小麦粉でできたそうめんとは違います	784 kcal 23.9 g	豚肉、鶏卵、鶏ガラパック、削り節、豚肉	牛乳(飲用)、生わかめ	人参、ピーマン、小松菜	しょうが、にんにく、白菜キムチ漬、キャベツ、もやし、きゅうり、干しいたけ、玉ねぎ、みかん	米、麦、砂糖、ビーフン	油、白ごま
8月		豚肉とごぼうの炊き込みご飯 ししゃものもみじ揚げ だし醤油のお浸し めかたま汁	もみじ揚げは、すりおろしたにんじんを加えた、だいたい色の天ぷらごころです。	792 kcal 36.1 g	豚肉、油揚げ、鶏卵、削り節、豆腐	牛乳(飲用)、ししゃも、だし昆布、めかぶわかめ	人参、さやいんげん、小松菜	ごぼう、白菜、もやし、ねぎ	米、麦、三温糖、小麦粉、片栗粉	油、白ごま
9火		秋の爽りパスタ にんじんサラダ スイートポテト	手作りのスイートポテトです。さつまいもの皮をむき、蒸してつぶして、丸めて焼いて作ります!	812 kcal 28.2 g	ベーコン、豚肉、ツナ缶(水煮)、鶏卵	牛乳(飲用)、生クリーム、牛乳	万能ねぎ、人参	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、なす、きゅうり	スパゲッティ(乾)、砂糖、さつまい	油、バター
10水		麦ご飯 鮭の塩焼き 千草煮 具だくさん味噌汁	サケの塩漬けは、塩の濃度によって、甘口、中辛口、辛口に分けられます。	731 kcal 36.7 g	甘塩鮭 70g、油揚げ、鶏卵、削り節、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	キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、こんにやく、砂糖	油、ごま油
11木		ご飯 ヤムニョムチキン(韓国風フライドチキン) 粉ふき芋 にらたまスープ	ヤムニョムチキンは、揚げた鶏肉に、コチュジャンを使ったあまからタレをからめます。	911 kcal 31.7 g	鶏肉モモ(皮付き)40g、鶏ガラパック、鶏卵	牛乳(飲用)	人参、にら	にんにく、白菜、ねぎ	米、強化米、片栗粉、小麦粉、砂糖、水あめ(酵素糖化)、じゃが芋	油、ごま油、白ごま
12金		アーモンドトースト コーンシチュー 海藻入りサラダ りんご	りんごの皮むきは、手回しの皮むき器を使いますが、細かいところは包丁で取り除いています。	861 kcal 27.7 g	ベーコン、豚肉、鶏ガラパック	牛乳(飲用)、牛乳、生クリーム、くわかめ	人参、パセリ	玉ねぎ、エリンギ、スイートコーン缶ホール、スイートコーン缶クリーム、キャベツ、きゅうり、りんご 1/4	食パン 70g 1枚、砂糖、じゃが芋、小麦粉	マーガリン、アーモンド(乾)粉末、アーモンド(乾)スライス、油、バター、油、ごま油
15月		麦ご飯 さごしのピリ辛ねぎだれ 炒合菜 中華風卵入りコーンスープ	チャーホーサイは五目野菜炒めです。春雨が食材のうまみを吸ってくれます。	803 kcal 34.6 g	さごし、豚肉、鶏ガラパック、鶏卵	牛乳(飲用)	人参、チンゲンツァイ、小松菜	ねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ(缶)、キャベツ、もやし、きくらげ(乾)、玉ねぎ、スイートコーン缶ホール	米、麦、砂糖、緑豆春雨、片栗粉、じゃが芋	白ごま、油、ごま油
17水		秋野菜のカレーライス ひよこ豆入りサラダ 柿	さつまいもとキノコを取り入れたカレーライスです。	914 kcal 24.8 g	豚肉、鶏ガラパック、ひよこ豆	牛乳(飲用)	人参	にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、生しいたけ(菌床栽培、生)、キャベツ、きゅうり、柿 1/4切り	米、麦、さつまい、小麦粉、砂糖	油、バター、ごま油
18木		わかめご飯 おから入りコロッケ キャベツのソテー 卵と玉ねぎのみそ汁	おからは、「うのはな」「きらず」とも呼ばれます。食物繊維たっぷり。	909 kcal 31.5 g	豚肉、おから(新製法)、削り節、油揚げ、豆腐、鶏卵、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、炊き込みわかめ、スキムミルク、牛乳、だし昆布	人参、赤ピーマン、小松菜	玉ねぎ、キャベツ	米、麦、じゃが芋、小麦粉、乾燥パン粉、生パン粉	白ごま、油
19金		ご飯 茎わかめと削り節の佃煮 塩こうじ肉じゃが 信州味噌ドレッシングサラダ	だし汁をひいた後の削り節のだしがらを使って、ふりかけを作ります。エコクッキングです。	807 kcal 24.5 g	削り節、豚肉、さつまい、揚げ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、くわかめ	人参、さやいんげん、小松菜、人参	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、もやし	米、強化米、砂糖、じゃが芋、こんにやく、塩こうじ	ごま油、白ごま、油
22月		ビーンズチーズドッグ パスタと野菜のスープ フルーツのヨーグルト添え	「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。	821 kcal 32.0 g	大豆、鶏ガラパック、ベーコン、豚肉	牛乳(飲用)、ピザ用チーズ、プレーンヨーグルト	トマト缶詰(ホール)、人参	にんにく、セロリー、玉ねぎ、キャベツ、みかん(缶)、黄桃缶(缶)、パイナップル(缶)、ピーズ、バナナ	胚芽コーン 1/2、60g、砂糖、乾燥パン粉、じゃが芋、マカロニ(乾)シエル	油
24水		ご飯 豆腐ハンバーグ 和風おろしあん もやしとわかめのごま醤油 里芋と白菜の味噌汁	だしを使ったみそ汁を味わいましょう。	807 kcal 31.6 g	豚肉、豆腐、鶏卵、削り節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、生わかめ、だし昆布	小松菜、人参	玉ねぎ、えのきたけ、大根、もやし、白菜、ねぎ	米、生パン粉、砂糖、片栗粉、里芋	油、ごま油、白ごま
25木		マーボー麺 2年生移動教室 じゃこと大根のサラダ ラ・フランス	熟すとあまく柔らかい洋梨の旬は今!! (一方で、しゃりしゃりの和梨の旬は9月ごろ)	812 kcal 35.9 g	豚肉、豆腐、赤色辛みそ、削り節、系がきかつお	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ	人参、にら、小松菜	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、大根、もやし、ラフランス	おし中華めん、砂糖、片栗粉	油、ごま油、油
26金		麦ご飯 2年生移動教室 鰹と大豆の味噌がらめ 小松菜の和え物 じゃが芋のかきたま汁	カツオは回遊魚で、寝ているときも24時間泳ぎ続ける魚です。	823 kcal 37.8 g	かつお 角切り、大豆、赤色辛みそ、削り節、鶏卵	牛乳(飲用)、だし昆布、生わかめ	小松菜、人参	しょうが、キャベツ、もやし、ねぎ	米、麦、小麦粉、片栗粉、砂糖、三温糖、じゃが芋	油、ごま油、白ごま
29月		キャロットライスの和汁ソースかけ じゃが芋入りサラダ 赤い皮のりんご(ふじ) 黄色い皮のりんご	りんご比べ!品種により味わいが違います。分りやすいように皮つき。丁寧に洗います。	888 kcal 31.0 g	鶏肉、鶏ガラパック、(冷)おきえび、いか(1.5×1.5)	牛乳(飲用)、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	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	米、麦、強化米、小麦粉、砂糖、じゃが芋、砂糖	バター、油
30火		ご飯 さばのピリ辛焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 昆汁	昆汁は、大豆をすりつぶした「呉(ご)」を入れたみそ汁です。	900 kcal 38.9 g	さば 70g、鶏肉、削り節、油揚げ、豆腐、大豆、豆乳、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、だし昆布	西洋かぼちゃ、人参、小松菜	しょうが、ごぼう、大根、白菜、ねぎ	米、三温糖、砂糖、片栗粉	油、白ごま

読めるかな? 青梗菜(ちんげんさい)・・・中国生まれの青菜。晩秋が旬。実は日本に来てから50年の日本では歴史の浅い野菜です。

※都合により献立内容が変更になる場合があります。