

# 12月 給食予定献立表



令和3年11月29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水		ピザトースト いんげん豆入り野菜スープ ヨーグルト 手作りりんごジャム添え	りんごジャムを手作りします。よく洗って皮ごとジャムにして、まるごと栄養をいただきます。	787 kcal 33.0 g	ロースハム、鶏ガラパック、ベーコン、豚肉、いんげん豆	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)、ピーマン、人参	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム(缶)、アスパラ、キャベツ、りんご、レモン(全果、生)	食パン 70g 1枚 切り、じゃが芋、砂糖	油
2木		麦ご飯 鯛の香味フライ 小松菜のおかか炒め もずくのかきたま汁	平安時代の紫式部は、いわしが好物だったという逸話(いつわ)があります。	816 kcal 34.2 g	いわし、鶏卵、かつお加工品(削り節)、削り節、豆腐	牛乳(飲用)、あおのり、だし昆布、もずく(塩蔵、塩抜き)	小松菜、人参	キャベツ、ねぎ	米、麦、小麦粉、生パン粉、砂糖、片栗粉	油、白ごま、ごま油
3金		ご飯 コチュジャン肉じゃが はりはりサラダ 紅まどんな	紅まどんなは、とろけるジューシーな果肉がおいしいかんきつ類です。愛媛県だけで育てています。	828 kcal 27.5 g	豚肉、削り節、ロースハム	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ	人参、人参	にんにく、しょうが、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、切り干し大根、キャベツ、きゅうり、オレンジ	米、強化米、じゃが芋、こんにゃく、三温糖、緑豆春雨	油、白ごま、ごま油
6月		ダイスチーズパン たらと冬野菜のクリーム煮 マカロニのケチャップソテー みかん	クリーム煮には、冬野菜の白菜、かぶ、ブロッコリーが入っています。食べて温まろう。	825 kcal 35.3 g	鶏ガラパック、ベーコン、たら	牛乳(飲用)、スキムミルク、牛乳、生クリーム	人参、フロッキー、ピーマン	玉ねぎ、白菜、かぶ根、にんにく、みかん	ダイスチーズパン 60g、小麦粉、マカロニ(乾)	油、バター、オリーブ
7火		押し麦入りごはん 鯛の照り焼き ひじきのそぼろ煮 卵と高野豆腐の味噌汁	押し麦は冬が旬の魚。漢字で「さかなへん」に「師」。師走(しわす)(12月のこと)においしくなる魚だから。	845 kcal 40.2 g	ぶり 70g、鶏肉、油揚げ、大豆、削り節、高野豆腐、鶏卵、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、干ひじき(アナル釜、乾)、だし昆布	人参、小松菜	しょうが、もやし	米、おおむぎ(押し麦)、砂糖、片栗粉、こんにゃく、三温糖	油
8水		ご飯 なめたけ 生揚げのそぼろ煮 大根とわかめのサラダ	地場産物 献立 サラダの大根と人参は東京都産!	834 kcal 29.9 g	豚肉、削り節、生揚げ	牛乳(飲用)、だし昆布、生わかめ	人参	えのきたけ、しょうが、玉ねぎ、たけのこ(缶)、干しいたけ、大根、もやし	米、強化米、三温糖、じゃが芋、こんにゃく、砂糖、片栗粉	油
9木		スパゲッティミートソース じゃが芋のハニーサラダ りんご(シナノゴールドの予定です)	今日のりんごは黄色い皮のシナノゴールドの予定です。酸味と甘みのバランスがよいりんご(栄養士おすすめ☆)	893 kcal 31.3 g	豚肉	牛乳(飲用)、粉チーズ	人参、トマト缶詰(ホール)、人参	にんにく、玉ねぎ、セロリー、エリンギ、きゅうり、りんご 1/4	スパゲッティ(乾)、小麦粉、じゃが芋、はちみつ	油
10金		ご飯 魚とじゃが芋のチリソース ごまだれサラダ 卵スープ	ごまはアフリカのサバンナ生まれの食べ物。日本で食べるごまのほとんどは輸入しています。	825 kcal 28.8 g	もうかさま、鶏ガラパック、削り節、鶏卵	牛乳(飲用)	人参	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン缶、ホール、干しいたけ	米、強化米、小麦粉、じゃが芋、砂糖、片栗粉	油、ごま油、白ごま
13月		五百ひじきご飯 ししゃものごま焼き もやし和え かきたま汁	五百ひじきは、お米に調味料、食材のうまみや風味がしみこんだおいしい和食です。	770 kcal 34.3 g	鶏肉、油揚げ、鶏卵、削り節、豆腐	牛乳(飲用)、干ひじき(アナル釜、乾)、ししゃも M、だし昆布	人参、小松菜	ごぼう、干しいたけ、もやし、きゅうり、ねぎ	米、麦、砂糖、片栗粉、三温糖	油、黒ごま、白ごま、ごま油
14火		ターメリックライス キーマカレー(レンズ豆入り) 海藻入りサラダ りんご	レンズ豆は、カメラのレンズや凸レンズの「レンズ」の名前の由来になった豆です。	878 kcal 26.9 g	ベーコン、豚肉、鶏ガラパック、レンズ豆	牛乳(飲用)、粉チーズ、くわわかめ	赤唐がらし、人参、トマト缶詰(ホール)	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご 1/4	米、麦、小麦粉、砂糖	油、バター、ごま油
15水		ご飯 擬製豆腐 磯香和え のっぺい汁	擬製豆腐は細かくした豆腐、ひき肉、たまご、野菜を混ぜ合わせ、形を整えて焼いたものです。	745 kcal 29.6 g	豆腐、鶏肉、鶏卵、削り節、鶏肉、焼き竹輪、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、刻みのり、だし昆布	人参、小松菜	ねぎ、白菜、もやし、ごぼう、ほんしめじ	米、強化米、砂糖、片栗粉、里芋、こんにゃく	油
16木		回鍋肉丼 春雨スープ 杏仁豆腐	中華人民共和国の味めぐり	870 kcal 30.2 g	豚肉、赤色辛みそ、豆みそ、鶏ガラパック、削り節、鶏肉、豆腐	牛乳(飲用)、牛乳	ピーマン、赤ピーマン、人参、小松菜	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、白菜、みかん(缶)、黄桃缶(缶)、パイナップル、レモン	米、麦、三温糖、片栗粉、緑豆春雨、砂糖	油、ごま油
17金		サーモンサンドパン スパイシー焼きポテト 人参のポタージュ みかん	調理員さんが、油で揚げた魚フライをパンにはさんでくれます。配ぜんしやすい献立です。	915 kcal 38.7 g	からぶとます、鶏卵、鶏肉、鶏ガラパック	牛乳(飲用)、牛乳、スキムミルク、生クリーム	人参、パセリ	キャベツ、セロリー、玉ねぎ、エリンギ、スイートコーン缶、クリーム、みかん	セサミンパン 60g、小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉、じゃが芋	油、バター
20月		ご飯 豆腐とエビの旨煮(うずら卵入り) ナムル りんご	豆腐はカルシウムが多い食材のひとつ。牛乳以外にも、豆、豆製品、青菜、海藻を食べよう。	781 kcal 34.4 g	豚肉、(冷)むきえび、鶏ガラパック、豆腐、うずら卵(水煮缶)	牛乳(飲用)	人参、チンゲンツアイ、小松菜	しょうが、干しいたけ、玉ねぎ、たけのこ(缶)、にんにく、もやし、りんご 1/4	米、片栗粉	油、ごま油、白ごま
21火		麦ご飯 鯖のみぞれかけ 野菜の炒め煮 豆乳仕立ての味噌汁	さばなどの青魚には血液をさらさらしてくれる体にいい油が含まれます。魚を食べよう。	869 kcal 36.3 g	さば 70g、削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ、豆乳	牛乳(飲用)、だし昆布	人参、さやいんげん	しょうが、大根、ねぎ、大根、白菜	米、麦、砂糖、じゃが芋、こんにゃく	油
22水		ほうとう ゆず香和え さつま芋のごま団子	冬至(とうじ)行事食	751 kcal 25.9 g	削り節、豚肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、だし昆布	人参、日本かぼちゃ、小松菜	ごぼう、大根、干しいたけ、ねぎ、白菜、もやし、ゆず(果皮、生)	(冷)うどん、さつま芋、白玉粉、砂糖	油、白ごま
23木		ピラフ フライドチキン じゃが芋のソテー 野菜スープ(星パスタ入り)	一足早いクリスマス	905 kcal 29.9 g	鶏肉モモ(皮付き)40g、鶏ガラパック、ベーコン	牛乳(飲用)	人参、パセリ	スイートコーン缶、ホール(冷)グリーンピース、しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	米、麦、強化米、片栗粉、小麦粉、じゃが芋、マカロニ(乾)	バター、油
24金		大根葉の菜飯 おでん(煮卵つき) あさりのカリッとサラダ	菜めしには大根の葉っぱ、おでんには大根入りで、大根まるごと1本使い切りの献立です。	799 kcal 33.6 g	削り節、焼き竹輪、ミニがんととき、揚げボール、鶏卵、(冷)あさり	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、結び昆布	だいこん葉、人参、小松菜	大根、しょうが、キャベツ、もやし	米、麦、こんにゃく、じゃが芋、三温糖、小麦粉、片栗粉	ごま油、油、白ごま

読めるかな? 柚・柚子(ゆず)・旬のかんきつ類。さわやかな香り、和食の香りづけに使ったり、韓国のゆず茶に加工されたりします。

※都合により献立内容が変更になる場合があります。