

9月 給食予定献立表

令和4年度

令和4年8月25日発行

江東区立東陽中学校

日	主食	牛乳	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		エネルギーたんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	麦ごはん のりとあさりのつくだ煮 じゃが芋のカレーそば煮 ゆで野菜	○	あさり,豚肉 かつお節	牛乳,海苔 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜,玉ねぎ 干し椎茸 白菜,もやし	米,押麦,砂糖 じゃが芋 こんにゃく 三温糖,でん粉	サラダ油	762 kcal 27.3 g
2金	ごまごはん かぼちゃコロッケ ゆで野菜 めかたま汁	○	豚肉,たまご 鶏肉,豆腐	牛乳 脱脂粉乳 めかぶ	かぼちゃ にんじん 万能ねぎ	玉ねぎ,キャベツ えのき	米,小麦粉 マッシュポテト パン粉,三温糖 でん粉	白ごま サラダ油	886 kcal 29.6 g
5月	ごはん じゃこピーマン トマト肉じゃが チーズ入りゆで野菜	○	かつお節 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり	米,砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま サラダ油	832 kcal 30.5 g
6火	五目あんかけ焼きそば 青のりビーンズ くだもの	○	豚肉 うずら卵 大豆	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	にんにく,生姜 玉ねぎ,干し椎茸 たけのこ,白菜 もやし,すいか	中華めん 砂糖,でん粉 じゃが芋	サラダ油 ごま油	784 kcal 32.7 g
7水	とうもろこしと枝豆のごはん イカのチリソース ゆで野菜 すまし汁	○	いか,たまご 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 青梗菜	とうもろこし 枝豆,にんにく 生姜,キャベツ ねぎ,きゅうり	米,小麦粉 砂糖,でん粉 そうめん	サラダ油	829 kcal 33.8 g
8木	アップルシナモントースト 夏野菜のスープ煮 ガーリックポテト	○	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん かぼちゃ 赤パプリカ さやいんげん	りんご,玉ねぎ キャベツ,冬瓜 黄パプリカ	食パン じゃが芋	マーガリン サラダ油	776 kcal 25.3 g
9金	里芋ごはん お月見献立 鮭の野菜あんかけ お月見団子	○	鶏肉,鮭 油揚げ,豚肉 白みそ,豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし,コーン	米,もち米 里芋,でん粉 白玉粉,砂糖 三温糖	油,バター	871 kcal 40.5 g
12月	スタミナ丼 ポテトのたまごソース焼き 白菜スープ	○	豚肉,たまご 鶏肉,豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ	にんにく,生姜 玉ねぎ,エリンギ レモン,白菜,ねぎ	米,三温糖 押麦,でん粉 じゃが芋 春雨	サラダ油 白ごま マヨネーズ	915 kcal 34.5 g
13火	なすと豆のドライカレー ゆで野菜 ヨーグルト・ジャム添え	○	豚肉,ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく,生姜,玉ねぎ セロリ,なす,キャベツ きゅうり,コーン ブルーベリージャム	米,押麦,砂糖 小麦粉,黒砂糖 じゃが芋	バター サラダ油	963 kcal 32.3 g
16金	菜飯 焼きビーフン 冬瓜のえびあんかけ アップルゼリー	○	鶏肉,豚肉 えび	牛乳 粉寒天	小松菜 にんじん にら,系みつば	にんにく,生姜,冬瓜 干し椎茸,たけのこ キャベツ,くだもの缶 りんごジュース	米,三温糖 ビーフン でん粉,砂糖	サラダ油 ごま油	752 kcal 25.3 g
20火	ごはん さばの味噌煮 ゆかりあえ のっぺい汁	○	さば,白みそ 赤みそ,鶏肉 豆腐	牛乳	ゆかり にんじん かぼちゃ 小松菜	生姜,ごぼう,大根 キャベツ,きゅうり なめこ	米,三温糖 でん粉, 里芋 板こんにゃく	サラダ油	797 kcal 35.2 g
21水	黒砂糖パン ポテトエッググラタン ひよこ豆入りゆで野菜	○	たまご,えび 鶏肉,ひよこ豆	牛乳,脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	小松菜 にんじん	玉ねぎ,エリンギ キャベツ,きゅうり	黒砂糖パン じゃが芋,砂糖 小麦粉,パン粉	バター,ごま油 サラダ油 オリーブ油	813 kcal 35.0 g
22木	ひじきチャーハン カラフルサラダ 白菜のクリームスープ	○	豚肉,ベーコン 鶏肉,豆腐	牛乳,ひじき スキムミルク	パセリ 小松菜 にんじん 赤パプリカ	にんにく,もやし きゅうり,玉ねぎ 黄パプリカ,白菜	米,押麦,砂糖 でん粉,春雨	サラダ油 ごま	791 kcal 26.6 g
26月	ワカメ入り卵とじうどん ししゃものチーズ春巻き ちくわのいそべ揚げ 冷凍みかん	○	鶏肉,油揚げ たまご 竹輪	牛乳,わかめ ししゃも チーズ,青のり	にんじん 小松菜 大葉	玉ねぎ ねぎ 冷凍みかん	うどん,砂糖 でん粉,小麦粉 春巻きの皮	サラダ油	786 kcal 37.0 g
27火	揚げ大豆ごはん 豚キムチ豆腐 チョレギサラダ	○	大豆,豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳,海苔 しらす干し	にんじん にら	にんにく,生姜,ねぎ,筍 玉ねぎ,干し椎茸,白菜 キムチ,キャベツ きゅうり,レモン	米,でん粉 黒砂糖,砂糖	白ごま サラダ油 ごま油	842 kcal 37.2 g
28水	ごはん 海苔の佃煮 あじフライ 切り干し大根の炒め煮 冬瓜のかきたま汁	○	あじ,たまご 油揚げ,豆腐 さつま揚げ	牛乳,海苔	にんじん 小松菜	切干し大根 冬瓜,ねぎ	米,三温糖 小麦粉 パン粉 でん粉	サラダ油	853 kcal 38.1 g
29木	パエリア カレーポトフ セレクトデザート バナナマフィン 米粉のブラウニー	○	鶏肉,い ほたて,えび ウィンナー たまご,豆乳	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ,にんにく,白菜 マッシュルーム 黄パプリカ,キャベツ バナナ,レーズン	米,じゃが芋 小麦粉,三温糖 メープルシロップ チョコレート 米粉,でん粉,粉糖	バター サラダ油	933 kcal 33.0 g
30金	ごまビスキュイパン ポークビーンズ フレンチサラダ	○	たまご,豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく,セロリ 玉ねぎ,キャベツ きゅうり,コーン	食パン,砂糖 小麦粉,黒砂糖 じゃが芋	バター 白ごま サラダ油	765 kcal 27.9 g