

10月 給食予定献立表

令和4年9月29日発行

令和4年度

江東区立東陽中学校

日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	高野豆腐のそぼろ丼 炒合菜 めかたま汁	○	鶏肉,高野豆腐 豚肉,豆腐 たまご	牛乳,めかぶ	にんじん さやいんげん にら	生姜,玉ねぎ,たけのこ 干し椎茸,にんにく キャベツ,もやし えのき,ねぎ	米,三温糖 押麦,でん粉 春雨	サラダ油,ごま油	789 kcal 34.4 g
4火	秋野菜入りカレーライス 小松菜のじゃこ炒め フルーツポンチ	○	鶏肉	牛乳,寒天 ちりめんじゃこ	にんじん トマト 小松菜	にんにく,もやし,玉ねぎ れんこん,エリンギ,生姜 ぶどうジュース,くだもの 缶,レモン	米,小麦粉 じゃが芋,砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま油,白ごま	966 kcal 29.3 g
5水	窯焼きピビンバ ポテトの玉子ソース焼き 白菜スープ	○	豚肉,油揚げ たまご,鶏肉 豆腐	牛乳,ひじき	にんじん 小松菜	にんにく,生姜,ぜんまい 切干し大根,玉ねぎ,ねぎ 大豆もやし,レモン,白菜	米,押麦,三温糖 じゃが芋,春雨 でん粉	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	837 kcal 30.3 g
6木	ごはん ごまコロケ いかの和えもの 豆乳仕立ての味噌汁	○	豚肉,たまご いか,豆腐 白みそ,赤みそ 豆乳	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	玉ねぎ,きゅうり もやし,だいこん,白菜	米,砂糖,じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉,パン粉	サラダ油 白ごま ごま油	902 kcal 33.2 g
7金	秋の香りおこわ 魚の大根あんかけ 月見汁	○	豚肉,真鯛 豆腐	牛乳	万能ねぎ 小松菜 かぼちゃ	しめじ,えのき,ごぼう 大根,ねぎ	米,さつまいも もち米,でん粉 白玉粉	サラダ油	797 kcal 33.7 g
11火	レモンシュガートースト かぼちゃの豆乳シチュー わかめ入りゆで野菜	○	ベーコン,鶏肉 レンズ豆,豆乳	牛乳,スキムミルク 生クリーム,わかめ	にんじん かぼちゃ	レモン,玉ねぎ キャベツ,きゅうり	食パン,じゃが芋 グラニュー糖,米粉 砂糖	マーガリン サラダ油	762 kcal 27.5 g
12水	さんまの蒲焼き丼 豚汁 りんごゼリー	○	さんま,豚肉 豆腐,白みそ 赤みそ	牛乳,寒天	にんじん 万能ねぎ	生姜,ごぼう,大根,ねぎ りんごジュース,パイナップル	米,押麦,でん粉 三温糖,砂糖 じゃが芋	サラダ油 白ごま	936 kcal 31.8 g
13木	ターメリックライス ハーブチキン ひよこ豆入りゆで野菜 チキンクリームスープ	○	鶏肉,ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ,生姜,にんにく キャベツ,きゅうり,えのき	米,パン粉,砂糖 でん粉,マカロニ	バター ごま油 サラダ油	860 kcal 34.4 g
14金	トマトクリームスパゲッティ スパイシーポテト はりはりゆで野菜	○	豚肉 ロースハム	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	トマト にんじん	にんにく,生姜,セロリ 玉ねぎ,しめじ,キャベツ 切干し大根,きゅうり	スパゲッティ,春雨 黒砂糖,小麦粉 じゃが芋,三温糖	サラダ油 ごま油	875 kcal 35.2 g
17月	ごぼうの炊き込みご飯 きびなごのから揚げ 菊花おひたし 高野豆腐のかきたま汁	○	鶏肉,油揚げ かつお節 高野豆腐 たまご	牛乳,ひじき きびなご	にんじん,小松菜 さやいんげん 万能ねぎ	ごぼう,キャベツ もやし,きくの花,ねぎ	米,麦,三温糖 でん粉	サラダ油	800 kcal 35.5 g
18火	豚とツナのチャーハン 豆腐とエビの旨煮 フルーツポンチ	○	豚肉,ツナ 豆腐,えび	牛乳,粉寒天	パセリ,にんじん 赤パプリカ 青梗菜	にんにく,玉ねぎ,ねぎ 生姜,筍,黄パプリカ エリンギ,ぶどうジュース くだもの缶,レモン	米,押麦,砂糖 でん粉	サラダ油 ごま ごま油	951 kcal 39.9 g
19水	きなこ揚げパン 鶏肉と豆のシチュー コーン入りゆで野菜	○	きな粉,鶏肉 レンズ豆 ツナ	牛乳,生クリーム	にんじん	玉ねぎ,エリンギ キャベツ,きゅうり コーン	コッペパン,砂糖 じゃが芋,三温糖 小麦粉	サラダ油 バター ごま油	826 kcal 30.6 g
20木	ごはん・ひじきふりかけ 切り干し大根の卵焼き 海藻入りゆで野菜 さつまいも汁	○	かつお節,鶏肉 たまご,白みそ 赤みそ,油揚げ	牛乳,ひじき 茎わかめ	にんじん	ねぎ,切干し大根 キャベツ,きゅうり 大根	米,こんにゃく 三温糖,でん粉 砂糖,さつまいも	ごま, サラダ油 ごま油	867 kcal 34.9 g
21金	雑穀ごはん 酢豚 乳ない豆腐	○	豚肉	牛乳,寒天	ピーマン 赤パプリカ にんじん	生姜,玉ねぎ,筍 干し椎茸,くだもの缶	米,雑穀,小麦粉 じゃが芋,でん粉 砂糖	サラダ油	942 kcal 26.3 g
24月	焼きそば ごぼうスナック フルーツのヨーグルト添え	○	豚肉,かつお節	牛乳,青のり ヨーグルト	にんじん	キャベツ,もやし ごぼう,バナナ くだもの缶	中華めん,小麦粉 三温糖,でん粉	サラダ油	815 kcal 26.1 g
25火	かきあげ丼 鶏のすき焼き風煮 くだもの	○	いか,たまご 鶏肉,生揚げ	牛乳,桜えび	にんじん しゅんぎく	玉ねぎ,ごぼう,白菜 しめじ,ねぎ,くだもの	米,麦,小麦粉 砂糖,塩こうじ,おふ こんにゃく,三温糖	サラダ油	909 kcal 39.7 g
26水	しらすごはん 豆腐チゲ パンサンスー	○	豚肉,あさり いか,豆腐 うずら卵	牛乳 しらす干し	にんじん にら	にんにく,えのき,白菜 キムチ,大豆もやし,ねぎ キャベツ,きゅうり	米,黒砂糖,春雨 でん粉,砂糖	サラダ油 ごま油	790 kcal 36.2 g
27木	ごはん 魚の香味焼き 変わりきんぴら もずくのかきたま汁	○	ぶり,白みそ 豚肉,豆腐 たまご	牛乳,もずく	にんじん 小松菜	生姜,にんにく ねぎ,ごぼう	米,砂糖,でん粉 じゃが芋,三温糖 こんにゃく	サラダ油 白ごま	875 kcal 37.2 g
28金	ビーンズチーズドッグ ポテトクリームチャウダー コーン入りゆで野菜	○	大豆,ベーコン 鶏肉	牛乳,チーズ	にんじん 小松菜	にんにく,セロリ 玉ねぎ,キャベツ きゅうり,コーン	コッペパン,砂糖 じゃが芋,でん粉 マカロニ	サラダ油 ごま油	755 kcal 31.8 g

10/8 十三夜献立 ・ 国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業【真鯛無償提供】