

11月 給食予定献立表

令和4年10月28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	
1火	きつね丼 さつまチップサラダ みそ汁	○	鶏肉,油揚げ たまご,白みそ 赤みそ	牛乳,わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ,キャベツ もやし,ねぎ 切干し大根	米,麦,砂糖 でん粉 さつまいも じゃが芋	サラダ油 白ごま	898 kcal 34.3 g
2水	鮭わかめごはん 菊花蒸し ゆで野菜(ごまだれ) すまし汁	○	甘塩鮭 豚肉,豆腐 たまご	牛乳,わかめ	にんじん 小松菜	生姜,にんにく 玉ねぎ,白菜 もやし,ねぎ	米,押麦,おふ パン粉 でん粉 もち米	白ごま,ごま油	818 kcal 34.3 g
4金	秋の実りパスタ にんじんサラダ スイートポテト	○	豚肉 ベーコン ツナ,たまご	牛乳 生クリーム	万能ねぎ にんじん	にんにく,玉ねぎ キャベツ,しめじ 白菜,エリンギ えのき,きゅうり	スパゲッティ 砂糖 さつまいも	サラダ油 バター	849 kcal 29.2 g
7月	玉子トースト ポークビーンズ わかめ入りゆで野菜	○	たまご,豚肉 大豆,ベーコン いんげん豆 ツナ	牛乳,わかめ	にんじん,トマト	玉ねぎ,にんにく 生姜,キャベツ きゅうり	食パン,砂糖 じゃが芋 黒砂糖	マヨネーズ サラダ油	847 kcal 36.9 g
8火	キムチ炒飯 中華風コーンスープ りんごゼリー	○	豚肉,鶏肉 豆腐,たまご	牛乳,粉寒天	にんじん ピーマン 赤パプリカ	生姜,にんにく ねぎ,キムチ,玉ねぎ コーン,パイン缶 りんごジュース	米,麦,砂糖 でん粉	サラダ油 白ごま	854 kcal 29.7 g
9水	キャロットライス 魚の香草パン粉焼き マッシュポテト パスタと野菜のスープ	○	鮭,鶏肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ,生姜 にんにく キャベツ	米,パン粉 押麦,じゃが芋 マカロニ	バター サラダ油	832 kcal 38.0 g
10木	秋の香りおこわ つみれ汁 ほっこりかぼちゃ	○	豚肉,たまご たら,あじ 赤みそ,豆腐	牛乳	にら,にんじん 小松菜 かぼちゃ	しめじ,えのき,ねぎ ごぼう,生姜,白菜	米,もち米 さつまいも 三温糖,でん粉	サラダ油 白ごま	860 kcal 30.6 g
11金	ごまごはん 春巻き ゆで野菜 梅肉だれ もずく入り中華スープ	○	豚肉,かつお節 鶏肉	牛乳,もずく	ピーマン にんじん 小松菜	エリンギ,もやし えのき,しめじ キャベツ 梅肉,ねぎ	米,春巻きの皮 緑豆春雨,砂糖 でん粉,小麦粉 ワンタンの皮	白ごま サラダ油 ごま油	840 kcal 27.6 g
14月	シシジューシー ししゃものもみじ揚げ ゆで野菜(出汁しょうゆ) めかたま汁	○	豚肉,たまご 豆腐	牛乳,昆布 ししゃも めかぶ	にんじん 小松菜	えのき,白菜 もやし,ねぎ	米,押麦 小麦粉 でん粉	白ごま サラダ油	767 kcal 35.6 g
15火	ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ 野菜スープ	○	鶏肉,ベーコン 豆乳,たまご	牛乳	にんじん,トマト ピーマン,青梗菜 赤パプリカ ほうれん草	にんにく,枝豆 玉ねぎ,えのき	米,押麦,三温糖 じゃが芋 マカロニ	サラダ油	880 kcal 35.3 g
16水	マーボー麺 じゃこと大根のサラダ 乳ない豆腐	○	豚肉,赤みそ 豆腐,かつお節	牛乳,粉寒天 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	にんにく,生姜 玉ねぎ,ねぎ,大根 もやし,くだもの缶	中華めん 砂糖,でん粉	ごま油 サラダ油	874 kcal 38.4 g
21月	ごはん 魚のピリ辛ねぎだれ 炒合菜(チャオオウアイ) 中華風コーンスープ	○	さば,豚肉,鶏肉 豆腐,たまご	牛乳	にんじん,にら	ねぎ,生姜,もやし にんにく,キャベツ 玉ねぎ,コーン	米,砂糖, 緑豆春雨 でん粉	白ごま サラダ油 ごま油	895 kcal 41.2 g
22火	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ 和風おろしあん ゆで野菜(ごま醤油) みそ汁	○	豚肉,豆腐 たまご,油揚げ 白みそ,赤みそ	牛乳,わかめ	ゆかり 小松菜 にんじん	玉ねぎ,えのき 大根,もやし 白菜,ねぎ	米,パン粉 砂糖,でん粉 じゃが芋	サラダ油 ごま油 白ごま	852 kcal 34.2 g
24木	フィッシュバーガー 野菜スープ ヨーグルトジャムぞえ	○	ホキ,たまご 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャベツ,玉ねぎ セロリ ブルーベリージャム	パン,小麦粉 パン粉,じゃが芋 マカロニ,砂糖	サラダ油	837 kcal 40.1 g
25金	ごはん 茎わかめと削り節の佃煮 塩麴肉じゃが ゆで野菜(みそドレッシング)	○	かつお節,豚肉 さつま揚げ 赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜,玉ねぎ キャベツ もやし	米,塩こうじ 砂糖,じゃが芋 こんにゃく	ごま油 白ごま サラダ油	843 kcal 28.6 g
28月	ごまごはん 大豆コロッケ キャベツのソテー みそ汁	○	大豆,鶏肉,豚肉 たまご,油揚げ 豆腐 白みそ,赤みそ	牛乳	赤パプリカ 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	米,パン粉 小麦粉	白ごま サラダ油	867 kcal 37.8 g
29火	フレンチトースト 肉団子スープ みかん	○	たまご 鶏肉,豚肉	牛乳	にんじん 青梗菜	生姜,玉ねぎ,白菜 ごぼう,れんこん ねぎ,みかん	食パン,砂糖 パン粉,でんぶん さつまいも,春雨	バター	770 kcal 28.6 g
30水	ごはん ごろごろ野菜のヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ	○	鶏肉,豆腐	牛乳 海苔 わかめ	赤パプリカ ピーマン にんじん	エリンギ,玉ねぎ にんにく,生姜 キャベツ,ねぎ きゅうり,レモン	米,でんぶん さつまいも 三温糖	サラダ油 ごま油 白ごま	908 kcal 28.2 g