

# 12月 給食予定献立表

令和4年度

令和4年11月30日発行

江東区立東陽中学校

日	献立名	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 木	ひじきごはん ししゃもの石垣揚げ 野菜のあえもの かきたま汁	○	鶏肉,油揚げ たまご,豆腐	牛乳,ひじき ししゃも	にんじん 小松菜	ごぼう,干し椎茸 もやし,きゅうり ねぎ	米,押麦,三温糖 小麦粉,でん粉	サラダ油 白ごま,黒ごま ごま油	879 kcal 38.5 g
2 金	ターメリックライス キーマカレー ツナ入りゆで野菜 くだもの	○	豚肉,レンズ豆,ツ ナ	牛乳,粉チーズ わかめ	にんじん トマト	玉ねぎ,にんにく 生姜,きゅうり セロリ,キャベツ くだもの	米,小麦粉 砂糖	バター サラダ油 ごま油	867 kcal 29.8 g
5 月	ほうとう風うどん ゆず香和え さつまいものごまだんご	○	鶏肉,油揚げ 白みそ,赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう,大根,ねぎ 白菜,もやし,ゆず	うどん,里芋 でん粉,白玉粉 さつまいも,砂糖	白ごま サラダ油	897 kcal 30.9 g
6 火	雑穀ごはん 魚のトマトソースかけ マッシュポテト パスタと野菜のスープ	○	もうかさめ 豚肉	牛乳 生クリーム	トマト パセリ にんじん	にんにく,セロリ 玉ねぎ,キャベツ	米,じゃが芋 五穀米,でん粉 マカロニ	サラダ油 バター	894 kcal 32.7 g
7 水	ゆかりごはん 花しゅうまい バンサンスー 高野豆腐のかきたま汁	○	豚肉,ほたて 豆腐,たまご 高野豆腐	牛乳	ゆかり,にんじん 小松菜	生姜,にんにく,ねぎ 玉ねぎ,きゅうり コーン,キャベツ	米,パン粉,砂糖 でん粉,春雨 しゅうまいの皮	ごま油	839 kcal 34.2 g
8 木	きなこ揚げパン 鶏肉と豆のブラウンシチュー 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	827 kcal 30.6 g
9 金	ごはん コチュジャン肉じゃが はりはりゆで野菜 くだもの	○	豚肉 ロースハム	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく,生姜,玉ねぎ えのき,ねぎ,キャベツ 切干し大根,きゅうり くだもの	米,じゃが芋 こんにゃく 三温糖,春雨	サラダ油 白ごま ごま油	820 kcal 28.8 g
12 月	ピラフの和えソースかけ 大豆入りゆで野菜 フルーツのヨーグルト添え	○	鶏肉,いか ほたて,えび 大豆	牛乳,チーズ 生クリーム ヨーグルト	にんじん パセリ	コーン,エリンギ 玉ねぎ,キャベツ きゅうり,バナナ くだもの缶	米,押麦,米粉 三温糖	バター サラダ油 ごま油	908 kcal 35.1 g
13 火	ごはん ごまコロッケ 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,豆乳 白みそ,赤みそ	牛乳,めかぶ 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ,きゅうり もやし,大根,白菜	米,じゃが芋 小麦粉,パン粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	895 kcal 33.3 g
14 水	アーモンドチーズサンド ジャーマンポテト ミネストローネスープ	○	ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 クリームチーズ	ピーマン,トマト にんじん さやいんげん	にんにく,玉ねぎ セロリ,キャベツ	胚芽食パン 砂糖,はちみつ じゃが芋 マカロニ	マーガリン アーモンド サラダ油	857 kcal 28.9 g
15 木	ごはん さつまい 鯖のみぞれソース 油揚げ入りサラダ くだもの	○	さば,油揚げ 鶏肉,白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	万能ねぎ にんじん 小松菜	大根,キャベツ ねぎ,くだもの	米,三温糖 でん粉,砂糖 こんにゃく さつまいも	ごま油	844 kcal 36.0 g
16 金	スタミナ丼 ポテ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	897 kcal 31.6 g
19 月	ごはん ぎせい豆腐 ゆかりあえ のっぺい汁	○	豆腐,鶏肉 たまご,竹輪	牛乳	にんじん 小松菜 ゆかり	ねぎ,白菜,大根 もやし,ごぼう	米,こんにゃく 砂糖,でん粉 里芋	サラダ油	767 kcal 31.6 g
20 火	ツナ入り和風スパゲティー ガーリックポテト ひよこ豆入り野菜スープ	○	ツナ,ベーコン 鶏肉,ひよこ豆	牛乳	万能ねぎ にんじん	にんにく,玉ねぎ キャベツ,えのき 白菜,しめじ エリンギ	スパゲッティ じゃが芋	バター サラダ油	827 kcal 31.3 g
21 水	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 変わりきんぴら くだもの	○	生鮭,油揚げ 豚肉,白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう,キャベツ ねぎ,くだもの	米,じゃが芋 こんにゃく 三温糖	サラダ油 ごま油 白ごま	828 kcal 36.7 g
22 木	たこめし 柚子香る肉団子スープ ほっこりかぼちゃ	○	たこ,鶏肉 豚肉,たまご	牛乳	糸みつば にんじん 青梗菜 かぼちゃ	生姜,れんこん 玉ねぎ,ごぼう 白菜,ねぎ,ゆず	米,もち米 パン粉,春雨 でん粉,三温糖	サラダ油 白ごま	891 kcal 27.3 g
23 金	パン 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ プリン	○	鶏肉,ツナ 豆腐,たまご	牛乳 ひじき	赤パプリカ 青梗菜	マーマレード,もやし きゅうり,レモン 玉ねぎ,えのき	黒砂糖パン でん粉,三温糖 砂糖	サラダ油	817 kcal 39.0 g