

1月 給食予定献立表

令和4年度

令和4年12月23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	
10 火	赤飯 松風焼き 林檎とさつまいもの金団 白玉雑煮	○	あずき,鶏肉,豆腐 白みそ,赤みそ たまご,かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ,レーズン りんご だいこん	米,もち米,砂糖 パン粉,三温糖 さつまいも 水あめ,白玉粉	黒ごま サラダ油 白ごま	910 kcal 34.3 g
11 水	麦ごはん 魚の梅煮 青のりポテト 高野豆腐のかき玉汁	○	さんま 高野豆腐 たまご	牛乳,青のり	にんじん 小松菜	にんにく,生姜 梅肉,もやし,ねぎ	米,麦,砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	910 kcal 32.2 g
12 木	親子丼 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,でん粉 砂糖,じゃがいも さつまいも	サラダ油 白ごま	915 kcal 34.6 g
13 金	パン ジャム 魚のラビコットソース パンプキンポタージュ	○	ホキ,たまご	牛乳 生クリーム	ミニトマト かぼちゃ	いちごジャム,いちご あんずジャム,玉ねぎ 黄パプリカ,きゅうり	コッペパン,砂糖 三温糖,小麦粉 でん粉 じゃがいも	サラダ油 バター	795 kcal 34.1 g
16 月	キムチうどん はりはりゆで野菜 スイートポテト	○	豚肉,白みそ ロースハム たまご	牛乳,生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん 青梗菜	玉ねぎ,白菜,キムチ ねぎ,切干し大根 キャベツ,きゅうり	うどん,砂糖,春雨 でん粉,三温糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 ごま,バター	849 kcal 28.7 g
17 火	ごはん・ひじきふりかけ 揚げシシャモ 炒合菜(チャウフォーツァイ) 豚汁	○	かつお節 豚肉,白みそ 豆腐,赤みそ	牛乳,ひじき ししゃも	にんじん 青梗菜	にんにく,生姜,白菜 セロリ,たけのこ, もやし,ごぼう だいこん,ねぎ	米,三温糖 でん粉,春雨 じゃがいも	ごま,ごま油 サラダ油	814 kcal 31.9 g
18 水	コーンマヨチーズトースト 豆と野菜のスープ ポテトのケチャップソテー くだもの	○	豚肉,大豆 ベーコン	牛乳,チーズ	にんじん 小松菜	コーン,キャベツ 玉ねぎ,にんにく みかん	食パン 黒砂糖 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	808 kcal 28.8 g
19 木	ごはん・海苔の佃煮 豚肉のしょうが焼き カレー炒め みそ汁	○	豚肉,油揚げ 白みそ,赤みそ	牛乳,海苔	小松菜 にんじん	生姜,にんにく キャベツ,もやし だいこん	米,三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	805 kcal 32.2 g
20 金	ごはん 麻婆豆腐 はりはりごまだれサラダ 牛乳寒天	○	豚肉,赤みそ 豆腐,ツナ	牛乳,粉寒天	にんじん にら	にんにく,生姜,玉ねぎ ねぎ,干し椎茸,筍 切干し大根,キャベツ コーン,黄桃缶	米,三温糖 でん粉,砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	915 kcal 37.0 g
23 月	雑穀ごはん ジャンボ餃子 からしあえ 青梗菜のスープ	○	豚肉,鶏肉 たまご	牛乳	にら,にんじん 青梗菜	にんにく,生姜,ねぎ 白菜,キャベツ えのき,しめじ	米,雑穀(五穀) 餃子の皮,小麦粉 でん粉,砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油	859 kcal 28.8 g
24 火	塩にぎり・みそ汁 鮭の塩焼き 即席漬け くだもの	○	甘塩鮭,油揚げ かつお節 白みそ,赤みそ	牛乳	にんじん だいこん葉 小松菜	白菜,だいこん ねぎ,みかん	米		777 kcal 36.5 g
25 水	深川めし 切り干し大根の卵焼き みそちゃんこ汁	○	あさり,鶏肉,豆腐 たまご,豚肉 白みそ,赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜,ごぼう,ねぎ 切干し大根 だいこん,白菜 えのき	米,押麦,砂糖 三温糖,でん粉	サラダ油 ごま油	869 kcal 36.0 g
26 木	カレーパン パスタと野菜のスープ フルーツのヨーグルト添え	○	豚肉,大豆 たまご,えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 小松菜	にんにく,生姜,白菜 セロリ,玉ねぎ くだもの缶,バナナ	丸パン,小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	サラダ油	744 kcal 34.0 g
27 金	スパゲッティー ミートビーンズ コーン入りゆで野菜 卵スープ	○	レンズ豆,豚肉 ツナ,豆腐,たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト 青梗菜	にんにく,玉ねぎ セロリ,エリンギ キャベツ,コーン きゅうり,ねぎ	スパゲッティ 小麦粉,砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	835 kcal 38.9 g
30 月	菜飯 魚のあづま煮 ゆで野菜 梅肉だれ みそ汁	○	鶏肉,豆腐 もうかさめ かつお節 白みそ,赤みそ	牛乳	小松菜 にんじん	えのき,しめじ,梅肉 キャベツ,もやし だいこん,ねぎ	米,三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	910 kcal 43.8 g
31 火	ひじきチャーハン 春雨スープ 乳ない豆腐	○	豚肉,ベーコン 鶏肉,豆腐,えび	牛乳,ひじき 粉寒天	パセリ にんじん 小松菜	にんにく,玉ねぎ 白菜,くだもの缶	米,押麦 砂糖,春雨	サラダ油 ごま	892 kcal 28.9 g