



令和6年度 4月 給食予定献立表

江東区立東陽中学校

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
11 木	カレーライス ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ひじき ツナ,ヨーグルト	米,じゃが芋 サラダ油,砂糖 小麦粉,三温糖	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,トマト,もやし きゅうり,赤パプリカ レモン,バナナ,くだもの缶	905 kcal 28.0 g
12 金	ごはん・みそ汁 海苔の佃煮 鮭の塩焼き 変わりきんぴら	牛乳,海苔,鮭 豚肉,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,こんにゃく 三温糖,サラダ油 じゃが芋,ごま油 白ごま	にんじん,ごぼう キャベツ,ねぎ 小松菜	863 kcal 38.6 g
15 月	たけのご飯 きびなごのから揚げ ゆで野菜 高野豆腐のかきたま汁	牛乳,鶏肉,油揚げ きびなご,かつお節 高野豆腐,たまご	米,サラダ油,砂糖 でん粉,サラダ油	にんじん,干し椎茸,白菜 たけのこ,さやえんどう もやし,小松菜,ねぎ	839 kcal 35.1 g
16 火	フレンチトースト 肉団子スープ くだもの	牛乳,たまご 鶏肉,豚肉	食パン,バター,砂糖 パン粉,さつまいも 春雨,でん粉	生姜,玉ねぎ,れんこん ごぼう,にんじん,白菜 ねぎ,青梗菜,くだもの	770 kcal 28.5 g
17 水	ちらしずし すまし汁 白玉フルーツポンチ	牛乳,あなご,えび 油揚げ,たまご,鶏肉 かまぼこ,豆腐 粉寒天,カルピス	米,砂糖,三温糖 サラダ油,白玉粉	れんこん,かんぴょう にんじん,ねぎ,きゅうり レモン・くだもの缶	808 kcal 24.8 g
18 木	ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,豆乳 ベーコン,たまご	米,押麦,サラダ油 じゃが芋,三温糖 マカロニ	にんにく,にんじん,枝豆 玉ねぎ,ピーマン,トマト 赤パプリカ,ほうれん草 青梗菜,えのき	880 kcal 35.3 g
19 金	ソース焼きそば ガーリックポテト 白菜の甘酢ドレッシング アップルゼリー	牛乳,豚肉 粉かつお,粉寒天	中華めん,サラダ油 じゃが芋,小麦粉 三温糖,砂糖,ごま油	にんじん,キャベツ,白菜 もやし,青梗菜,生姜 りんごジュース,パイン	796 kcal 24.6 g
22 月	高野豆腐のそぼろ丼 炒合菜(チャーフォウタイ) めかたま汁	牛乳,鶏肉,豚肉 高野豆腐,豆腐 めかぶ,たまご	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉 緑豆春雨,ごま油 白ごま	玉ねぎ,にんじん,たけのこ 生姜,,干し椎茸,キャベツ さやいんげん,にんにく もやし,にら,えのき,ねぎ	843 kcal 34.9 g
23 火	グリーンピースごはん 魚のあづま煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳,もうかきめ かつお節,油揚げ わかめ,白みそ 赤みそ	米,もち米,でん粉 サラダ油,三温糖 ごま,じゃが芋	グリーンピース,キャベツ えのき,しめじ,もやし 小松菜,梅肉,ねぎ	866 kcal 39.6 g
24 水	ごはん 麻婆豆腐 ごまだれはりはりサラダ カルピスゼリー	牛乳,豚肉,赤みそ 豆腐,ツナ,粉寒天 カルピス	米,サラダ油,三温糖 でん粉,ごま油,砂糖 白ごま	にんにく,玉ねぎ,干し椎茸 生姜,切干し大根,小松菜 ねぎ,コーン,たけのこ, にんじん,キャベツ,パイン	902 kcal 35.7 g
25 木	マヨコーンチーズトースト ポークビーンズ わかめ入りゆで野菜	牛乳,チーズ,豚肉 ベーコン,大豆 いんげん豆,わかめ	食パン,マヨネーズ サラダ油,じゃが芋 三温糖,砂糖	コーン,パセリ,にんじん 玉ねぎ,トマト,キャベツ きゅうり,小松菜	783 kcal 34.5 g
26 金	ごはん・さつま汁 ひじきふりかけ 鯖の塩焼き おろしだれ 海藻入りゆで野菜	牛乳,ひじき,油揚げ かつお節,さば,鶏肉 茎わかめ,白みそ 赤みそ	米,三温糖,でん粉 ごま,砂糖,ごま油 こんにゃく,さつまいも	だいこん,キャベツ 小松菜,にんじん,ねぎ	890 kcal 37.3 g
30 火	トマトクリームスパゲッティ 青のりビーンズ コーン入りゆで野菜	牛乳,豚肉,大豆 生クリーム,青のり ツナ	スパゲッティ,でん粉 サラダ油,じゃが芋 黒砂糖,小麦粉 ごま油,砂糖	にんにく,生姜,セロリ 玉ねぎ,しめじ,トマト キャベツ,きゅうり にんじん,コーン	904 kcal 37.5 g