



令和5年度 4月 給食予定献立表

江東区立東陽中学校

日	献立名	血や肉になる食品	熱や力の元になる食品	体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質
11 火	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,砂糖 サラダ油,小麦粉 三温糖	にんにく,玉ねぎ 生姜,にんじん トマト,もやし きゅうり,レモン パプリカ,バナナ くだもの缶	916 kcal 26.7 g
12 水	ごはん 麻婆豆腐 ごまだれはりはりサラダ	牛乳,豚肉,赤みそ 豆腐	米,サラダ油 三温糖,でん粉 ごま油,砂糖 白ごま	にんにく,生姜,ねぎ 玉ねぎ,にんじん 干し椎茸,筍,にら 切干し大根,小松菜 キャベツ,にんじん コーン	854 kcal 35.4 g
13 木	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,黒糖 サラダ油,小麦粉 でん粉,じゃが芋 ごま油,砂糖	にんにく,にんじん 玉ねぎ,セロリ,しめじ 生姜,トマト,キャベツ きゅうり,にんじん コーン	898 kcal 37.3 g
14 金	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら くだもの	牛乳,鮭,豚肉 油揚げ,白みそ 赤みそ	米,サラダ油 じゃが芋,ごま油 こんにゃく,三温糖 白ごま	にんじん,ごぼう キャベツ,ねぎ 小松菜,くだもの	858 kcal 37.5 g
17 月	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,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,きゅうり ねぎ,レモン くだもの缶	811 kcal 24.8 g
18 火	コーンマヨチーズトースト ポークビーンズ 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,サラダ油 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,にんじん 小松菜	800 kcal 34.8 g
19 水	ごはん・さつまいも汁 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,鯖 かつお節,鶏肉 茎わかめ,白みそ 赤みそ,油揚げ	米,三温糖,ごま 砂糖,でん粉 ごま油,こんにゃく さつまいも	大根,キャベツ 小松菜,にんじん ねぎ	890 kcal 37.3 g
20 木	ごまごはん 大豆コロッケ キャベツのソテー みそ汁	牛乳,大豆,鶏肉 豚肉,たまご,豆腐 油揚げ,白みそ 赤みそ	米,白ごま,小麦粉 サラダ油,パン粉	玉ねぎ,にんにく キャベツ,青梗菜 赤パプリカ,小松菜	894 kcal 38.5 g
21 金	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	にんじん,干し椎茸 筍,さやえんどう 白菜,もやし 小松菜,ねぎ	839 kcal 35.1 g

日	献立名	血や肉になる食品	熱や力の元になる食品	体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質
24月	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,れんこん 玉ねぎ,ごぼう にんじん,白菜 ねぎ,青梗菜 くだもの	783 kcal 28.8 g
25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,もうかさめ かつお節,油揚げ わかめ,白みそ 赤みそ	米,もち米 でん粉,三温糖 サラダ油,ごま じゃが芋	グリーンピース,ねぎ えのき,キャベツ しめじ,もやし 小松菜,梅肉	892 kcal 40.0 g
26水	ソース焼きそば スパイシーポテト 白菜の甘酢ドレッシング くだもの	牛乳,豚肉 かつお節	中華めん,小麦粉 サラダ油,じゃが芋 ごま油,三温糖	にんじん,キャベツ もやし,白菜,生姜 青梗菜,くだもの	784 kcal 25.4 g
27木	高野豆腐のそばろ井 炒合菜(チャオフォーツァイ) めかたま汁	牛乳,鶏肉 高野豆腐,豚肉 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	生姜,玉ねぎ,筍 にんじん,干し椎茸 さやいんげん,にら にんにく,キャベツ もやし,えのき,ねぎ	839 kcal 34.8 g
28金	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 ベーコン 豆乳,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 玉ねぎ,ピーマン 赤パプリカ,トマト 枝豆,ほうれん草 青梗菜,えのき	880 kcal 35.3 g

※ 牛乳は毎食提供します。

人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

学校給食は、食を通して生きる力を育むために目標が定められています。



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこ
とができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。