



令和5年度 6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
1 木	ごはん 家常豆腐 ナムル カルピスゼリー	牛乳,豚肉,豆腐 赤みそ,粉寒天 カルピス	米,じゃが芋,ごま サラダ油,三温糖 でん粉,ごま油 黒砂糖,砂糖	にんにく,生姜,もやし にんじん,キャベツ,ねぎ 切干し大根,小松菜 パイン缶	879 kcal 29.2 g
2 金	ジャンバラヤ 青のりポテト きのこスープ	牛乳,鶏肉,青のり	米,押麦,サラダ油 じゃが芋,マカロニ でん粉	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,枝豆,えのき しめじ,エリンギ,青梗菜	866 kcal 28.6 g
3 土	チキンカツカレー くだもの	牛乳,鶏肉,たまご	米,じゃが芋,小麦粉 サラダ油,砂糖 パン粉	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,トマト,くだもの	911 kcal 27.0 g
6 火	窯焼きビビンバ 白菜スープ くだもの	牛乳,豚肉,豆腐 油揚げ,鶏肉 たまご	米,押麦,サラダ油 三温糖,ごま油 春雨,でん粉	にんにく,生姜,にんじん ぜんまい,切干し大根 玉ねぎ,大豆もやし 小松菜,白菜,ねぎ くだもの	755 kcal 28.5 g
7 水	ハニーチーズサンド ジャーマンポテト ひよこ豆入り野菜スープ	牛乳,クリームチーズ ベーコン,鶏肉 ひよこ豆	胚芽食パン,砂糖 マーガリン,はちみつ アーモンド,サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ,ピーマン にんじん,キャベツ	812 kcal 28.2 g
8 木	麦ごはん 鯖の塩焼き ひじきのそぼろ煮 ごまみそ汁	牛乳,さば,鶏肉 ひじき,油揚げ 大豆,白みそ 赤みそ	米,押麦,サラダ油 三温糖,こんにゃく じゃが芋,ごま	にんじん,だいこん ねぎ,小松菜	822 kcal 37.4 g
9 金	ごぼうの炊き込みご飯 きびなごのから揚げ ひじきのサラダ 高野豆腐のかきたま汁	牛乳,鶏肉,ひじき 油揚げ,きびなご ツナ,高野豆腐 たまご	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉	にんじん,ごぼう,もやし さやいんげん,きゅうり 切干し大根,赤パプリカ レモン,ねぎ,小松菜	829 kcal 35.0 g
12 月	ごはん そぼろふりかけ 鮭の野菜あんかけ みそ汁	牛乳,鶏肉,大豆 鮭,豚肉,白みそ 油揚げ,赤みそ	米,サラダ油 でん粉,バター	にんにく,生姜,玉ねぎ パセリ,にんじん,もやし キャベツ,コーン,ねぎ だいこん,小松菜	777 kcal 39.9 g
13 火	ごまみそ担々うどん ポテトたこあげ フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,白みそ たこ,たまご,青のり かつお節,粉寒天	うどん,サラダ油,ごま ごま油,砂糖,でん粉 じゃが芋,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,ねぎ キャベツ,青梗菜,生姜 ぶどうジュース,レモン くだもの缶	828 kcal 29.3 g
14 水	ごはん チキンチキンごぼう きのこあえ もずくのかきたま汁	牛乳,鶏肉,かつお節 豆腐,たまご,もずく	米,サラダ油,砂糖 でん粉,じゃが芋 三温糖	ごぼう,枝豆,小松菜 もやし,にんじん しめじ,ねぎ	900 kcal 35.0 g
16 金	キムチ炒飯 中華風コーンスープ りんごゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉 豆腐,たまご,粉寒天	米,押麦,サラダ油 ごま,砂糖,でん粉	生姜,にんにく,ねぎ にんじん,ピーマン 赤パプリカ,キムチ 玉ねぎ,コーン,パイン りんごジュース	854 kcal 29.7 g

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
19月	メロンパン カラフルサラダ ポテトクリームチャウダー	牛乳,たまご 鶏肉	ミルクパン,バター アーモンド,小麦粉 砂糖,グラニュー糖 サラダ油,じゃが芋 でん粉,マカロニ	メロン,小松菜,もやし きゅうり,にんじん,玉ねぎ 赤パプリカ,黄パプリカ マッシュルーム	825 kcal 27.5 g
20火	ごはん いかのバター焼き 切り干し大根の炒め煮 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳,いか,油揚げ さつま揚げ,豆腐 白みそ,豆乳	米,バター,でん粉 サラダ油,砂糖 じゃが芋	にんじん,干し椎茸 ごぼう,切干し大根 だいこん,白菜,小松菜	764 kcal 36.3 g
21水	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	牛乳,もうかさめ 豚肉,牛乳 生クリーム	米,雑穀米,でん粉 サラダ油,じゃが芋 バター,マカロニ	にんにく,セロリ,玉ねぎ トマト,パセリ,にんじん キャベツ	894 kcal 32.7 g
22木	高野豆腐のそぼろ丼 炒合菜(チャオフオツァイ) 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,にんじん たけのこ,干し椎茸 さやいんげん,にんにく キャベツ,もやし,にら えのき,ねぎ	839 kcal 34.8 g
23金	シシジューシー とうふチャンプルー ソーキ汁	牛乳,豚肉,昆布 たまご,豆腐 かつお節,白みそ	米,押麦 サラダ油	にんじん,えのき,玉ねぎ もやし,にら,万能ねぎ だいこん,ごぼう	828 kcal 35.5 g
26月	ごはん 豆腐チゲ バンサンスー くだもの	牛乳,豚肉,いか あさり,豆腐 うずら卵	米,サラダ油,黒砂糖 でん粉,ごま油 緑豆春雨,砂糖	にんにく,にんじん,白菜 えのき,キムチ,キャベツ 大豆もやし,にら,ねぎ きゅうり,くだもの	856 kcal 36.0 g
27火	ターメリックライス タンドリーチキン 豆のサラダ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,大豆 ヨーグルト ベーコン	米,バター,砂糖 サラダ油, じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ,にんにく キャベツ,カリフラワー ブロッコリー,にんじん セロリ	780 kcal 30.9 g
28水	スパゲッティ豆乳クリームソース コーン入りゆで野菜 カレー粉ふきいも くだもの	牛乳,ベーコン,鶏肉 豆乳,チーズ	スパゲッティ,砂糖 サラダ油,バター ごま油,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,コーン キャベツ,きゅうり にんじん,パセリ くだもの	749 kcal 28.9 g
29木	ごはん あじフライ チョレギサラダ 豚汁	牛乳,あじ,たまご 海苔,豚肉,豆腐 白みそ,赤みそ	米,小麦粉,白ごま パン粉,サラダ油 ごま油,じゃが芋	キャベツ,きゅうり,ねぎ にんにく,レモン,ごぼう にんじん,だいこん	857 kcal 37.4 g
30金	ガーリックトースト トマトクリーム煮 いかの和えもの	牛乳,鶏肉 生クリーム,いか	食パン,マーガリン サラダ油,じゃが芋 小麦粉,マカロニ ごま油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,しめじ マッシュルーム,エリンギ えのき,小松菜 きゅうり,もやし	741 kcal 30.8 g

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

噛みごたえのある食品をプラスして、よく噛んで食べることを習慣づけましょう。

