



令和5年度 7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
3月	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	牛乳,きな粉,鶏肉 レンズ豆,ツナ 生クリーム	サラダ油,三温糖 コッペパン,砂糖 じゃが芋,ごま油 小麦粉,バター	玉ねぎ,にんじん エリンギ,キャベツ きゅうり,コーン	830 kcal 31.3 g
4火	菜飯 焼きビーフン 冬瓜のえびあんかけ アップルゼリー	牛乳,鶏肉,豚肉 えび,粉寒天	米,サラダ油 三温糖,ビーフン ごま油,でん粉 砂糖	小松菜,にんにく,にんじん 生姜,たけのこ,キャベツ にら,冬瓜,糸みつば りんごジュース,パイン	750 kcal 26.9 g
5水	どうもろこしごはん 魚の蒸しねぎソースがけ じゃがいものきんぴら すまし汁	牛乳,ぶり,豚肉	米,バター,ごま油 砂糖,ごま,サラダ油 じゃが芋,こんにゃく 三温糖,白ごま,おふ	どうもろこし,ねぎ,にんにく 生姜,さやいんげん,ごぼう 赤パプリカ,にんじん えのき,小松菜	884 kcal 35.6 g
6木	ごはん じゃこピーマン トマト肉じゃが チーズ入りゆで野菜	牛乳,ちりめんじゃこ かつお節,豚肉 うずら卵,チーズ	米,ごま油,砂糖 ごま,サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ,しめじ,トマト キャベツ,きゅうり ピーマン,にんじん	858 kcal 35.0 g
7金	ちらしずし そうめん汁 セタフルーツポンチ	牛乳,あなご,えび 油揚げ,たまご 鶏肉,かまぼこ 粉寒天,カルピス	米,砂糖,三温糖 サラダ油,そうめん 白玉粉	れんこん,かんぴょう,ねぎ にんじん,きゅうり, かぼちゃ,ぶどうジュース くだもの缶,レモン	790 kcal 29.2 g
10月	あんかけじゃこ炒飯 ガーリックポテト くだもの	牛乳,たまご,豚肉 ちりめんじゃこ	米,麦,サラダ油 砂糖,でん粉 ごま油,じゃが芋	にんにく,生姜,ねぎ,枝豆 にんじん,だいこん,玉ねぎ たけのこ,くだもの	844 kcal 32.3 g
11火	スパゲッティミートビーンズ 青菜と卵のスープ カルピスゼリー	牛乳,レンズ豆,豚肉 チーズ,豆腐,たまご 粉寒天,カルピス	スパゲッティ,砂糖 サラダ油,小麦粉 でん粉,白ごま	にんにく,エリンギ,にんじん セロリ,玉ねぎ,トマト,なす 赤黄パプリカ,かぼちゃ 枝豆,ねぎ,青梗菜,パイン	871 kcal 36.9 g
12水	ごまごはん 大豆コロケ ゆでキャベツ 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,キャベツ にんじん,小松菜	898 kcal 37.9 g
13木	ターメリックライス キーマカレー ツナ入りゆで野菜 ヨーグルト(ブルーベリーソース)	牛乳,豚肉,わかめ レンズ豆,ツナ ヨーグルト	米,バター,小麦粉 サラダ油,ごま油 砂糖	玉ねぎ,にんにく,生姜 セロリ,にんじん,トマト キャベツ,きゅうり ブルーベリージャム	890 kcal 32.1 g
14金	魚の蒲焼き丼 ポテトの玉子ソース焼き もずくのすまし汁	牛乳,さんま たまご,もずく	米,でん粉,サラダ油 三温糖,じゃが芋 白ごま,マヨネーズ	生姜,玉ねぎ,レモン ねぎ,小松菜	916 kcal 30.2 g
18火	枝豆ごはん 豆腐とエビの旨煮 ほっこりかぼちゃ	牛乳,豚肉 豆腐,えび	米,麦,サラダ油 でん粉,ごま油 三温糖,白ごま	枝豆,にんにく,にんじん 生姜,玉ねぎ,たけのこ エリンギ,青梗菜,かぼちゃ	883 kcal 34.1 g
19水	米粉パン 照り焼きチキン 豆のサラダ ポテトクリームチャウダー	牛乳,鶏肉,大豆	米粉パン,砂糖 でん粉,サラダ油 じゃが芋,マカロニ	キャベツ,カリフラワー ブロッコリー,玉ねぎ にんじん,小松菜 マッシュルーム	762 kcal 41.9 g
20木	きつねうどん 夏野菜のかき揚げ はりはりゆで野菜 くだもの	牛乳,鶏肉,油揚げ えび,たまご ちりめんじゃこ ロースハム	うどん,サラダ油,砂糖 でん粉,小麦粉 ごま油,三温糖 緑豆春雨	ねぎ,青梗菜,にんじん 玉ねぎ,枝豆,どうもろこし 切干し大根,キャベツ きゅうり,くだもの	790 kcal 33.8 g