



令和6年度 5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
2 木	ピラフのホワイトソースかけ 大豆入りゆで野菜 フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,いか ほたて,えび,大豆 チーズ,生クリーム 寒天	米,押麦,バター サラダ油,米粉 ごま油,三温糖 砂糖	コーン,にんじん,玉ねぎ エリンギ,パセリ,キャベツ きゅうり,ぶどうジュース レモン,くだもの缶	912 kcal 33.2 g
7 火	豚とツナのチャーハン 揚げじゃがサラダ 白菜スープ	牛乳,豚肉 ツナ,鶏肉	米,押麦,サラダ油 ごま,じゃが芋 三温糖,緑豆春雨	にんにく,玉ねぎ,ねぎ パセリ,コーン,にんじん キャベツ,きゅうり,白菜	853 kcal 27.6 g
8 水	クリーミーカレーうどん 油揚げ入りサラダ 草だんご	牛乳,豚肉 油揚げ,きな粉	うどん,サラダ油 黒砂糖,でん粉 ごま油,上新粉 白玉粉,小麦粉 三温糖,上白糖	玉ねぎ,にんじん,ねぎ 小松菜,キャベツ,よもぎ	882 kcal 34.2 g
9 木	キャロットライス 魚の香草パン粉焼き マッシュポテト パスタと野菜のスープ	牛乳,鮭,チーズ 生クリーム,鶏肉	米,バター,パン粉 押麦,サラダ油 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ,にんじん,生姜 にんにく,パセリ にんじん,キャベツ	823 kcal 35.9 g
10 金	中華ちまき 中華風たまごスープ いかの和えもの くだもの	牛乳,豚肉,鶏肉 豆腐,たまご,いか	米,もち米 ごま油,じゃが芋 でん粉,サラダ油 砂糖	エリンギ,たけのこ,枝豆 にんじん,玉ねぎ,コーン パセリ,小松菜,きゅうり もやし,くだもの	858 kcal 35.9 g
13 月	ごはん さばの味噌煮 細切り昆布と大豆の煮物 のっぺい汁	牛乳,さば,白みそ 赤みそ,昆布,大豆 油揚げ,竹輪 鶏肉,豆腐	米,三温糖,里芋 でん粉,こんにゃく	生姜,ごぼう,干し椎茸 にんじん,大根,なめこ かぼちゃ,小松菜	879 kcal 40.0 g
14 火	カレーパン はりはりゆで野菜 パンプキンポタージュ	牛乳,豚肉,大豆 たまご,ハム ちりめんじゃこ 生クリーム	パン,サラダ油,砂糖 小麦粉,パン粉,春雨 ごま油,三温糖 バター,でん粉 じゃが芋	にんにく,生姜,セロリ 玉ねぎ,にんじん,トマト 切干し大根,キャベツ きゅうり,かぼちゃ	794 kcal 31.6 g
15 水	ごはん 卵コロッセ もやしのソテー みそ汁	牛乳,たまご,豚肉 脱脂粉乳,豆腐 白みそ,赤みそ	米,じゃが芋 サラダ油,小麦粉 パン粉	玉ねぎ,にんじん,にら にんにく,もやし えのき,しめじ ねぎ,小松菜	855 kcal 29.7 g
16 木	アスパラとじゃこのごはん イカのチリソース ゆで野菜 みそ汁	牛乳,いか,たまご ちりめんじゃこ 豆腐,油揚げ 白みそ,赤みそ わかめ	米,サラダ油 ごま油,小麦粉 砂糖,でん粉 じゃが芋	グリーンアスパラ,ねぎ にんにく,生姜,キャベツ きゅうり,ブロッコリー にんじん	856 kcal 39.1 g
17 金	ごはん・かきたま汁 魚の香味焼き 変わりきんぴら くだもの	牛乳,ぶり,白みそ 豚肉,豆腐,たまご もずく	米,砂糖,サラダ油 じゃが芋,白ごま こんにゃく 三温糖,でん粉	生姜,にんにく,ねぎ にんじん,ごぼう 小松菜,くだもの	902 kcal 37.8 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
20 月	ハムチーズサンド 小魚のエスカベッシュ ビーフン入りスープ	牛乳,チーズ ハム,はたはた 豚肉	パン,マーガリン サラダ油,砂糖 ビーフン	にんにく,玉ねぎ,トマト きゅうり,生姜,にんじん エリンギ,しめじ,小松菜	778 kcal 34.9 g
21 火	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,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,にんじん もやし,キャベツ,ねぎ 切干し大根,小松菜 パイン	881 kcal 29.3 g
22 水	ひじきチャーハン 春雨スープ 乳ない豆腐	牛乳,豚肉,ひじき ベーコン,鶏肉 豆腐,寒天	米,押麦,サラダ油 ごま,砂糖,春雨	にんにく,パセリ,玉ねぎ にんじん,白菜,小松菜 かぼちゃ,くだもの缶	903 kcal 26.7 g
23 木	ごはん 海苔の佃煮 豆腐とエビの旨煮 ごま風味の春雨サラダ	牛乳,海苔,豚肉 豆腐,えび,ハム うずら卵	米,サラダ油,ごま 三温糖,でん粉 じゃが芋,ごま油 緑豆春雨,砂糖	にんにく,生姜,にんじん 玉ねぎ,たけのこ エリンギ,青梗菜 きゅうり,もやし	897 kcal 38.9 g
24 金	和風スープスパゲッティ チーズ入りゆで野菜 抹茶マフィン	牛乳,鶏肉,豆乳 チーズ,たまご	スパゲッティ サラダ油,ごま油 米粉,チョコレート 砂糖,小麦粉	生姜,にんにく,玉ねぎ しめじ,えのき,エリンギ 小松菜,キャベツ にんじん,きゅうり	884 kcal 30.4 g
25 土	カレーライス チキンカツ くだもの	牛乳,鶏肉,たまご	米,じゃが芋 サラダ油,小麦粉 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
28 火	照り焼きチキンバーガー ポテトクリームチャウダー くだもの	牛乳,鶏肉	パン,サラダ油 砂糖,マカロニ でん粉,じゃが芋	キャベツ,にんじん 玉ねぎ,小松菜 マッシュルーム くだもの	771 kcal 36.2 g
29 水	ごまごはん 春巻き ひじきのサラダ もずく入り中華スープ	牛乳,豚肉,ツナ ひじき,鶏肉 もずく	米,ごま,サラダ油 春巻きの皮,春雨 砂糖,ごま油 でん粉,小麦粉 三温糖	エリンギ,ピーマン,ねぎ もやし,きゅうり,小松菜 パプリカ,にんじん かぼちゃ,レモン	870 kcal 28.3 g
30 木	わかめごはん 切り干し大根の卵焼き ゆで野菜 みそ汁	牛乳,わかめ,鶏肉 たまご,かつお節 油揚げ,豆腐 白みそ,赤みそ	米,麦,サラダ油 三温糖,でん粉 黒砂糖,じゃが芋	ねぎ,切干し大根,えのき しめじ,キャベツ もやし,小松菜,梅肉	829 kcal 36.4 g
31 金	雑穀ごはん カツオのごまみそがらめ 野菜ソテー 具だくさん汁	牛乳,かつお, 赤みそ,白みそ 豚肉,鶏肉,豆腐	米,雑穀,ごま 塩こうじ,小麦粉 でん粉,サラダ油 黒砂糖,ごま油	にんにく,生姜,ピーマン パプリカ,セロリ,ごぼう キャベツ,にんじん,ねぎ エリンギ,大根,小松菜	866 kcal 43.1 g