



# 令和6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
3月	ごはん そばろふりかけ 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,大根 小松菜,ねぎ	781 kcal 40.0 g
4火	釜焼きビビンバ 春雨スープ ヨーグルトポムポム	牛乳,豚肉,ひじき 鶏肉,豆腐,たまご ヨーグルト	米,押麦,サラダ油 三温糖,ごま油,春雨 バター,砂糖,小麦粉	にんにく,生姜,にんじん ぜんまい,切干し大根 ねぎ,大豆もやし,白菜 小松菜,青梗菜,りんご	846 kcal 26.9 g
5水	ハッシュドチキン 揚げじゃがサラダ くだもの	牛乳,鶏肉	米,麦,サラダ油 小麦粉,黒砂糖,米粉 バター,じゃが芋 三温糖	パセリ,にんにく,玉ねぎ 生姜,にんじん,エリンギ えのき,トマト,キャベツ コーン,きゅうり,くだもの	911 kcal 29.1 g
6木	高野豆腐のそばろ丼 炒合菜(チャーフォウサイ) 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,ごま 緑豆春雨,ごま油	生姜,玉ねぎ,にんじん たけのこ,干し椎茸,にら さやいんげん,にんにく キャベツ,もやし,えのき ねぎ	840 kcal 34.9 g
7金	ごまみそ担々うどん ポテトたこあげ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,白みそ たこ,たまご,青のり かつお節,ヨーグルト	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,青梗菜 キャベツ,ねぎ,紅しょうが くだもの	874 kcal 32.5 g
10月	アーモンドチーズサンド ジャーマンポテト ミネストローネスープ	牛乳,クリームチーズ ベーコン,鶏肉 いんげん豆	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,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,セロリ ピーマン,にんじん, トマト,キャベツ さやいんげん	804 kcal 27.2 g
11火	麦ごはん 入梅いわしの梅煮 キャベツのごま昆布あえ 卵と高野豆腐のかき玉汁 あじさいゼリー	牛乳,いわし,塩昆布 高野豆腐,たまご 粉寒天,カルピス	米,砂糖,でん粉 麦,白ごま,じゃが芋	にんにく,生姜,梅肉, キャベツ,きゅうり,もやし にんじん,小松菜,ねぎ ぶどうジュース	838 kcal 34.9 g
12水	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,セロリ キャベツ,カリフラワー ブロッコリー,にんじん	788 kcal 31.2 g
14金	キムチ炒飯 中華風コーンスープ りんごゼリー	牛乳,ちりめんじゃこ 豚肉,鶏肉,豆腐 たまご,粉寒天	米,麦,サラダ油 白ごま,砂糖,でん粉	生姜,にんにく,にんじん コーン,ピーマン,キムチ 赤パプリカ,玉ねぎ,ねぎ りんごジュース,パイナップル	874 kcal 33.2 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
17 月	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,サラダ油 バター,小麦粉,砂糖 ごま油,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,小松菜 キャベツ,にんじん,コーン パセリ,くだもの	769 kcal 29.6 g
18 火	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,生クリーム	米,雑穀,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	897 kcal 32.9 g
19 水	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,えのき しめじ,エリンギ,青梗菜	866 kcal 28.6 g
20 木	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,いか 生クリーム	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,しめじ,もやし にんじん,玉ねぎ,小松菜 マッシュルーム,エリンギ えのき,きゅうり	743 kcal 31.2 g
21 金	ごはん 豆腐チゲ バンサンスー くだもの	牛乳,しらす干し 豚肉,いか,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	870 kcal 39.2 g
24 月	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,にら 玉ねぎ,もやし,大根 万能ねぎ,ごぼう	842 kcal 36.7 g
25 火	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,にんじん もやし,きゅうり,玉ねぎ 赤黄パプリカ マッシュルーム	795 kcal 26.8 g
26 水	ごはん いかのバター焼き 切り干し大根の炒め煮 豆乳入りみそ汁	牛乳,いか,油揚げ 豆腐,さつま揚げ 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 大根,白菜,小松菜	764 kcal 36.3 g
27 木	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,しらす干し かつお節,鶏肉 豆腐,たまご,もずく	米,サラダ油,でん粉 じゃが芋,砂糖 三温糖	ごぼう,枝豆,小松菜 もやし,にんじん しめじ,ねぎ	904 kcal 34.8 g
28 金	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,パン粉 サラダ油,油,ごま ごま油,じゃが芋	キャベツ,きゅうり,レモン にんにく,ごぼう,大根 にんじん,ねぎ	862 kcal 37.9 g

23日は  
沖縄慰霊の日