



# 令和6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
1月	きなこ揚げパン 鶏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, 生クリーム ツナ	サラダ油, コッペパン 砂糖, じゃが芋, 三温糖 小麦粉, バター, ごま油	玉ねぎ, にんじん, コーン エリンギ, キャベツ きゅうり	812 kcal 30.9 g
2火	どうもろこしごはん トマト肉じゃが 炒合菜(チャーフォーツアイ)	牛乳, 豚肉, うずら卵	米, バター, サラダ油 じゃが芋, 砂糖 緑豆春雨, でん粉 ごま油	どうもろこし, にんじん 玉ねぎ, しめじ, トマト にんにく, 生姜, にら キャベツ, もやし	846 kcal 30.0 g
3水	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, にんじん ねぎ, 大根, 玉ねぎ たけのこ, 枝豆 くだもの	838 kcal 31.0 g
4木	スパゲッティー ミートビーンズ 青菜の卵スープ 蒸しどうもろこし	牛乳, レンズ豆 豚肉, チーズ 豆腐, たまご	スパゲッティ, 小麦粉 サラダ油, でん粉 白ごま	にんにく, 玉ねぎ, セロリ にんじん, エリンギ, トマト 赤黄パプリカ, かぼちゃ なす, 枝豆, ねぎ, 青梗菜 どうもろこし	835 kcal 36.7 g
5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, 油揚げ えび, たまご, 鶏肉 かまぼこ, 粉寒天 カルピス	米, 砂糖, サラダ油 三温糖, 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 レモン, くだもの缶	790 kcal 29.2 g
8月	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	894 kcal 34.5 g
9火	ごはん さばの味噌だれ焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	牛乳, さば, 白みそ 豚肉, 油揚げ 赤みそ	米, 砂糖, サラダ油 でん粉, じゃが芋 こんにゃく	生姜, にんじん, 玉ねぎ 干し椎茸, さやいんげん 切干し大根, 小松菜, ねぎ	870 kcal 37.5 g
10水	キンパ風混ぜごはん ポテトの玉子ソース焼き ワンタンスープ	牛乳, 豚肉, 海苔 たまご, 鶏肉	米, 押麦, サラダ油 三温糖, ごま油 白ごま, マヨネーズ じゃが芋, ワンタンの皮	にんにく, 生姜, にんじん たくあん, 切干し大根 にら, 玉ねぎ, 小松菜 キャベツ, もやし, ねぎ レモン	865 kcal 30.0 g
11木	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, 生姜 にんじん, たけのこ, にら キャベツ, 冬瓜, 糸みつば りんごジュース, パイン	750 kcal 26.9 g
12金	ひじきごはん 揚げシシャモ ポテトとピーマンのソテー かきたま汁	牛乳, 鶏肉, ひじき 油揚げ, ししゃも 豆腐, たまご	米, 麦, 三温糖, でん粉 サラダ油, じゃが芋	にんじん, ごぼう, にんにく さやいんげん, 玉ねぎ ピーマン, ねぎ, 小松菜	874 kcal 34.4 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
16 火	ピザトースト 野菜スープ ヨーグルト ブルーベリーソース	牛乳, ロースハム チーズ, ベーコン 豚肉, ヨーグルト	食パン, サラダ油 じゃが芋 マカロニ, 砂糖	にんにく, トマト, 玉ねぎ ピーマン, にんじん キャベツ ブルーベリージャム	752 kcal 32.7 g
17 水	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, サラダ油 パン粉, 小麦粉	玉ねぎ, にんにく, 青梗菜 キャベツ, 赤パプリカ 小松菜	899 kcal 39.0 g
18 木	ターメリックライス キーマカレー ツナ入りゆで野菜 カルピスゼリー	牛乳, 豚肉, レンズ豆 わかめ, ツナ, 粉寒天 カルピス	米, バター, サラダ油 小麦粉, 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, パイン	850 kcal 28.6 g
19 金	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, ハム ちりめんじゃこ	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, キャベツ とうもろこし, きゅうり 切干し大根, くだもの	795 kcal 34.5 g



## 令和6年度 8月 給食予定献立表



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
26 月	夏野菜カレー 野菜スープ くだもの	牛乳, 鶏肉, 豆腐 たまご	米, 油, じゃが芋 サラダ油, 砂糖 小麦粉, でん粉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ にんじん, トマト, えのき ズッキーニ, なす, 青梗菜 赤パプリカ, かぼちゃ くだもの	902 kcal 26.8 g
27 火	ソース焼きそば ガーリックポテト フルーツヨーグルト	牛乳, かつおぶし 豚肉, ヨーグルト	中華めん, サラダ油 揚げ玉, じゃが芋 砂糖	にんじん, キャベツ もやし, くだもの	824 kcal 25.9 g
28 水	ごはん みそ汁 ひじきふりかけ 鮭の塩焼き 変わりきんぴら	牛乳, ひじき, 油揚げ かつお節, 鮭, 豚肉 白みそ, 赤みそ	米, 三温糖, ごま油 サラダ油, じゃが芋 ごま, こんにゃく	にんじん, ごぼう, 小松菜 さやいんげん, キャベツ ねぎ	834 kcal 38.9 g
29 木	麻婆丼 胡麻だれサラダ りんごゼリー	牛乳, 豚肉, 赤みそ 豆腐, ツナ, 粉寒天	米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, 砂糖 ごま	にんにく, 玉ねぎ, にんじん ねぎ, 干し椎茸, たけのこ 生姜, キャベツ, 小松菜 にら, 切干し大根, コーン りんごジュース, パイン	912 kcal 35.6 g
30 金	ピラフの ホワイトソースかけ ゆで野菜 野菜スープ	牛乳, 鶏肉, ほたて いか, えび, チーズ 生クリーム, 豆腐 たまご	米, 押麦, サラダ油 バター, 米粉, ごま油 三温糖, でん粉	コーン, にんじん, 玉ねぎ エリンギ, パセリ, えのき ブロッコリー, キャベツ きゅうり, 青梗菜	838 kcal 34.4 g