



# 令和6年度 9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月	ごはん・みそ汁 じゃこピーマン いかのバター焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳,ちりめんじゃこ かつお節,いか,油揚げ さつま揚げ,白みそ 赤みそ	米,ごま油,砂糖,ごま バター,でん粉 サラダ油	ピーマン,にんじん,ごぼう 干し椎茸,切干し大根 かぼちゃ,小松菜,ねぎ	784 kcal 39.0 g
3火	アップルシナモントースト 夏野菜のスープ煮 ガーリックポテト	牛乳,鶏肉,ウィンナー いんげん豆,うずら卵	食パン,マーガリン サラダ油,じゃが芋	りんご,りんごジャム,玉ねぎ にんじん,キャベツ,冬瓜 赤パプリカ,黄パプリカ さやいんげん	867 kcal 28.4 g
4水	枝豆ごはん 鯖の塩焼き ゆで野菜 中華風たまごスープ	牛乳,さば,茎わかめ 鶏肉,豆腐,たまご	米,麦,サラダ油,砂糖 ごま油,白ごま じゃが芋,でん粉	枝豆,きゅうり,小松菜 もやし,にんじん 玉ねぎ,コーン	873 kcal 40.3 g
5木	麦ごはん 海苔とあさりの佃煮 じゃが芋のカレーそば煮 ゆで野菜	牛乳,海苔,あさり 豚肉,油揚げ かつお節	米,押麦,砂糖,でん粉 サラダ油,じゃが芋 こんにゃく,三温糖	生姜,にんじん,玉ねぎ 干し椎茸,キャベツ もやし,小松菜	788 kcal 26.8 g
6金	スタミナ丼 ポテトの玉子ソース焼き 野菜スープ	牛乳,豚肉,たまご 鶏肉,豆腐	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉,白ごま じゃが芋,マヨネーズ 春雨	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,エリンギ ピーマン,赤パプリカ レモン,冬瓜,ねぎ,小松菜	897 kcal 31.7 g
12木	パエリア 青のりビーンズ パスタと野菜のスープ	牛乳,鶏肉,えび,いか ほたて,大豆,青のり 豚肉	米,バター,サラダ油 でん粉,じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ,にんにく,にんじん マッシュルーム,ピーマン 赤黄パプリカ,キャベツ パセリ	865 kcal 34.9 g
13金	和風きのこスパゲティ レタスと卵スープ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ベーコン 豆腐,たまご ヨーグルト	スパゲッティ,サラダ油 バター,でん粉,砂糖	にんにく,玉ねぎ,キャベツ しめじ,エリンギ,えのき 万能ねぎ,ねぎ,レタス 青梗菜,くだもの	793 kcal 33.3 g
17火	里芋ごはん 鮭の野菜あんかけ お月見団子	牛乳,鶏肉,油揚げ 鮭,豚肉,白みそ,豆腐	米,もち米,里芋,砂糖 サラダ油,でん粉 バター,白玉粉,三温糖	にんじん,キャベツ もやし,コーン,かぼちゃ	871 kcal 40.5 g
18水	高野豆腐のそばろ丼 冬瓜のえびあんかけ フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,えび 高野豆腐,粉寒天	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉,砂糖	生姜,玉ねぎ,にんじん,冬瓜 たけのこ,干し椎茸,糸みつば さやいんげん,レモン ぶどうジュース,くだもの缶	841 kcal 31.5 g
19木	黒砂糖パン ポテトエッググラタン ひよこ豆入りゆで野菜	牛乳,たまご,えび 鶏肉,脱脂粉乳 生クリーム,チーズ ひよこ豆	黒砂糖パン,じゃが芋 バター,小麦粉,パン粉 サラダ油,ごま油,砂糖	小松菜,玉ねぎ,エリンギ キャベツ,きゅうり,にんじん	850 kcal 36.6 g
20金	揚げ大豆ごはん 豚キムチ豆腐 チョレギサラダ	牛乳,大豆,豚肉 豆腐,うずら卵,海苔	米,サラダ油,でん粉 黒砂糖,白ごま 砂糖,ごま油	にんにく,生姜,ねぎ,玉ねぎ にんじん,干し椎茸,白菜 たけのこ,キムチ,キャベツ にら,きゅうり,レモン	845 kcal 35.8 g
24火	ひじきチャーハン カラフルサラダ 春雨スープ	牛乳,豚肉,ひじき 鶏肉,豆腐	米,押麦,サラダ油 ごま,砂糖,春雨	にんにく,パセリ,小松菜 もやし,きゅうり,にんじん 赤黄パプリカ,玉ねぎ だいこん,白菜	762 kcal 26.4 g
25水	クリーミーカレーうどん じゃが芋のおやき くだもの	牛乳,豚肉,ベーコン 桜えび,たまご,塩昆布 青のり,かつお節	うどん,サラダ油 黒砂糖,でん粉 じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,ねぎ 小松菜,キャベツ くだもの	766 kcal 30.9 g
26木	雑穀ごはん ししゃもの磯辺揚げ 炒合菜(チャーフォーツァイ) 豚汁	牛乳,ししゃも,青のり たまご,豚肉,豆腐 白みそ,赤みそ	米,雑穀米,小麦粉 サラダ油,緑豆春雨 でん粉,ごま油	にんにく,生姜,セロリ,白菜 にんじん,たけのこ,もやし 青梗菜,ごぼう,大根,ねぎ	880 kcal 35.1 g
27金	鮭菜ごはん トマト肉じゃが チーズ入りゆで野菜	牛乳,鮭,豚肉 うずら卵,チーズ	米,サラダ油,砂糖 じゃが芋,ごま油 黒砂糖	小松菜,にんじん,玉ねぎ しめじ,トマト,キャベツ きゅうり	832 kcal 32.1 g