



令和6年度 10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 水	ごまごはん かぼちゃコロケ ゆでキャベツ めかたま汁	牛乳,豚肉,たまご 脱脂粉乳,鶏肉 豆腐,めかぶ	米,白ごま,サラダ油 マッシュポテト 小麦粉,パン粉 三温糖,てん粉	かぼちゃ,玉ねぎ,えのき にんじん,キャベツ 万能ねぎ	884 kcal 29.5 g
3 木	ターメリックライス ハーブチキン 豆入りゆで野菜 チキンクリームスープ	牛乳,鶏肉,チーズ ひよこ豆	米,バター,パン粉 サラダ油,ごま油 砂糖,てん粉 マカロニ	玉ねぎ,生姜,にんにく キャベツ,きゅうり にんじん,小松菜	894 kcal 35.0 g
4 金	豚肉と白滝の混ぜごはん 野菜ソテー つみれ汁	牛乳,豚肉,鶏肉 生揚げ,たら,あじ たまご,赤みそ 豆腐	米,麦,サラダ油 しらたき,三温糖 てん粉	にんじん,玉ねぎ,にんにく さやいんげん,キャベツ,にら もやし,ねぎ,生姜,にんじん 白菜,小松菜	757 kcal 35.8 g
5 土	キムチ炒飯 中華風コーンスープ りんごゼリー	牛乳,豚肉,豆腐 ちりめんじゃこ 鶏肉,たまご 粉寒天	米,麦,サラダ油 白ごま,砂糖 てん粉	生姜,にんにく,ねぎ,キムチ にんじん,ピーマン,玉ねぎ 赤パプリカ,コーン りんごジュース,パイン	874 kcal 33.2 g
7 月	ごはん いかのガーリックバター醤油 ゆで野菜 梅肉だれ 豚汁	牛乳,いか,豚肉 かつお節,豆腐 白みそ,赤みそ	米,バター,てん粉 砂糖,サラダ油 じゃが芋	にんにく,えのき,キャベツ もやし,梅肉,ごぼう にんじん,大根,ねぎ	754 kcal 36.8 g
8 火	ごまビスキュイパン ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳,たまご 豚肉,ベーコン ひよこ豆	食パン,バター,砂糖 小麦粉,サラダ油 白ごま,黒ごま じゃが芋,黒砂糖	かぼちゃ,にんにく,セロリ 玉ねぎ,にんじん,トマト キャベツ,きゅうり,コーン	757 kcal 27.8 g
9 水	炒めそば五目あんかけ はりはりゆで野菜 マーラーカオ	牛乳,豚肉,たまご ちりめんじゃこ えび,ロースハム うずらのたまご	中華めん,サラダ油 てん粉,ごま油,砂糖 緑豆春雨,小麦粉 はちみつ,三温糖	にんにく,干し椎茸,にんじん 玉ねぎ,生姜,もやし,白菜 小松菜,キャベツ,きゅうり 筍,切干し大根,レーズン	871 kcal 36.4 g
10 木	菜飯 きびなごのから揚げ ゆで野菜 高野豆腐のかきたま汁	牛乳,鶏肉,たまご きびなご かつお節 高野豆腐	米,サラダ油 三温糖,てん粉	小松菜,白菜 もやし,ねぎ	789 kcal 33.8 g
11 金	チキンライス ポテトのピカタ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,たまご ベーコン,チーズ 豆腐	米,押麦,サラダ油 じゃが芋,てん粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ トマト,ピーマン えのき,青梗菜	814 kcal 31.4 g
15 火	秋の香りおこわ 魚の大根あんかけ 月見汁	牛乳,豚肉 黒鯛,豆腐	米,もち米,てん粉 さつまいも,白玉粉 サラダ油	しめじ,えのき,ごぼう,ねぎ 大根,万能ねぎ,小松菜 かぼちゃ	806 kcal 34.0 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 水	豚とツナのチャーハン 豆腐とエビの旨煮 くだもの	牛乳,豚肉,ツナ 豚肉,豆腐,えび	米,押麦,サラダ油 ごま,でん粉 ごま油	にんにく,玉ねぎ,にんじん ねぎ,パセリ,生姜,青梗菜 筍,赤黄パプリカ,エリンギ くだもの	873 kcal 39.6 g
17 木	パン ペンネグラタン ポテトクリームチャウダー	牛乳,レンズ豆 豚肉,チーズ 鶏肉	黒砂糖パン,小麦粉 マカロニ,サラダ油 じゃが芋,でん粉	にんにく,玉ねぎ,セロリ にんじん,エリンギ,トマト マッシュルーム,小松菜	803 kcal 33.6 g
18 金	ごはん ひじきふりかけ カレー肉じゃが 炒合菜(チャーフォウツァイ)	牛乳,ひじき 豚肉,かつお節 うずら卵	米,三温糖,サラダ油 ごま,じゃが芋,砂糖 緑豆春雨,でん粉 ごま油	にんじん,玉ねぎ,生姜 にんにく,キャベツ もやし,にら	824 kcal 29.7 g
21 月	ガーリックトースト 秋野菜のシチュー いかの和えもの ぶどうゼリー	牛乳,鶏肉 生クリーム いか,粉寒天	食パン,マーガリン サラダ油,小麦粉 さつまいも,砂糖 ごま油	にんにく,にんじん,玉ねぎ マッシュルーム,しめじ エリンギ,えのき,小松菜 きゅうり,もやし ぶどうジュース	773 kcal 28.8 g
22 火	わかめごはん 切り干し大根の卵焼き ゆで野菜 梅肉だれ 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	841 kcal 36.8 g
23 水	ガパオライス ヤムウンセン(タイ風サラダ) トムヤムクンスープ	牛乳,豚肉,鶏肉 ロースハム,えび	米,サラダ油,三温糖 でん粉,緑豆春雨 ごま油	にんにく,にんじん,玉ねぎ 生姜,セロリ,えのき,しめじ 赤パプリカ,ピーマン,レモン きゅうり,キャベツ,青梗菜	751 kcal 30.4 g
24 木	ごはん 卵コロッケ 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,小麦粉 マッシュポテト サラダ油,パン粉	玉ねぎ,にんじん,もやし にんにく,にら,えのき しめじ,ねぎ,小松菜	856 kcal 29.5 g
25 金	ワカメ入り卵とじうどん 天ぷら2種(いか・芋) くだもの	牛乳,鶏肉,油揚げ たまご,わかめ いか	うどん,サラダ油 砂糖,さつまいも でん粉,小麦粉	玉ねぎ,にんじん ねぎ,小松菜 くだもの	770 kcal 33.4 g
26 土	カレーライス ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ひじき ツナ,ヨーグルト	米,じゃが芋,砂糖 サラダ油,小麦粉 三温糖	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,トマト,もやし きゅうり,赤パプリカ レモン,バナナ,くだもの缶	905 kcal 28.0 g
29 火	ごはん 麻婆春雨 ごまだれはりはりサラダ	牛乳,豚肉 赤みそ,ツナ	米,サラダ油,ごま 三温糖,でん粉 緑豆春雨,砂糖 ごま油	にんにく,生姜,ねぎ,にら 玉ねぎ,にんじん,小松菜 干し椎茸,筍,切干し大根 キャベツ	802 kcal 27.6 g
30 水	ごはん 魚のガリバタソテー みそ汁	牛乳,ぶり,油揚げ 豆腐,白みそ 赤みそ,わかめ	米,塩こうじ,でん粉 サラダ油,じゃが芋 バター	にんにく,にんじん,えのき 大根,レモン,枝豆,ねぎ	847 kcal 31.9 g
31 木	ケイジャンチキンライス ガンボスープ かぼちゃプリン	牛乳,鶏肉,たまご ウインナー 生クリーム	米,押麦,サラダ油 マカロニ,砂糖	にんにく,にんじん,枝豆 玉ねぎ,トマト,ピーマン 赤パプリカ,オクラ えのき,かぼちゃ	854 kcal 27.6 g