



# 令和6年度 11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 金	きつね丼 さつま芋入りサラダ みそ汁 くだもの	牛乳,鶏肉,油揚げ たまご,わかめ 白みそ,赤みそ	米,押麦,砂糖,でん粉 さつまいも,サラダ油 白ごま,じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,もやし キャベツ,小松菜,ねぎ 切干し大根,くだもの	888 kcal 31.9 g
5 火	玉子トースト ポークビーンズ わかめ入りゆで野菜	牛乳,たまご,豚肉 大豆,いんげん豆 ベーコン,わかめ ツナ	食パン,マヨネーズ サラダ油,じゃが芋 黒砂糖,砂糖	玉ねぎ,にんにく,生姜 にんじん,トマト キャベツ,きゅうり	838 kcal 36.8 g
6 水	ごはん・みそ汁 海苔の佃煮 鮭の塩焼き 変わりきんぴら	牛乳,海苔,甘塩鮭 豚肉,油揚げ,白みそ 赤みそ	米,三温糖,サラダ油 じゃが芋,ごま油, こんにゃく,白ごま	にんじん,ごぼう キャベツ,ねぎ 小松菜	863 kcal 38.6 g
7 木	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,油揚げ,豆腐 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 キャベツ,青梗菜 赤パプリカ,小松菜	903 kcal 39.1 g
8 金	～開校40周年お祝い献立～ ちらしずし すまし汁 いもようかん	牛乳,あなご,えび 油揚げ,たまご かまぼこ,鶏肉 粉寒天,豆乳	米,砂糖,三温糖 サラダ油,米粉 さつまいも	れんこん,かんぴょう にんじん,きゅうり ねぎ,小松菜 かぼちゃ	877 kcal 25.9 g
12 火	ひじきチャーハン いかの和えもの 春雨スープ	牛乳,ちりめんじゃこ 豚肉,ひじき,いか 鶏肉,豆腐	米,押麦,サラダ油 ごま,ごま油 砂糖,春雨	にんにく,きゅうり パセリ,小松菜,大根 もやし,玉ねぎ,白菜 にんじん	818 kcal 32.6 g
13 水	秋の実りパスタ にんじんサラダ スイートポテト	牛乳,豚肉,ツナ ベーコン,たまご 生クリーム	スパゲッティ,バター サラダ油,砂糖 さつまいも,三温糖	にんにく,玉ねぎ,しめじ キャベツ,白菜,エリンギ えのき,万能ねぎ にんじん,きゅうり	845 kcal 30.0 g
18 月	ピザトースト 野菜スープ フルーツヨーグルト	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 黒砂糖,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,みかん くだもの	742 kcal 31.4 g
19 火	鮭菜ごはん 菊花蒸し ゆで野菜 すまし汁	牛乳,しらす干し,豚肉 甘塩鮭,豆腐,たまご	米,パン粉,ごま油 でん粉,もち米 白ごま,あられふ	小松菜,生姜,玉ねぎ にんにく,にんじん 白菜,もやし,ねぎ	857 kcal 37.6 g
20 水	ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,豆乳 ベーコン,たまご	米,押麦,サラダ油 じゃが芋,三温糖 マカロニ	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,ほうれん草 青梗菜,えのき	880 kcal 35.3 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
21 木	ごまごはん 春巻き ゆで野菜 梅肉だれ もずく入り中華スープ	牛乳,豚肉,もずく かつお節,鶏肉	米,白ごま,サラダ油 春巻きの皮,ごま油 緑豆春雨,てん粉 砂糖,小麦粉,黒砂糖	エリンギ,ピーマン,ねぎ もやし,えのき,しめじ キャベツ,梅肉 にんじん,小松菜	810 kcal 26.8 g
22 金	さつまいもごはん 魚の野菜あんかけ かきたま汁	牛乳,ホキ,豚肉 白みそ,豆腐,たまご	米,もち米,黒ごま さつまいも,てん粉 サラダ油,バター	にんじん,キャベツ もやし,コーン ねぎ,小松菜	840 kcal 37.0 g
25 月	コーンピラフ ジャーマンポテト 白菜スープ	牛乳,鶏肉,豆腐 ベーコン	米,押麦,バター サラダ油,春雨 じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,白菜 にんじん,コーン ピーマン	766 kcal 24.2 g
26 火	マーボー麺 じゃこと大根のサラダ 乳ない豆腐	牛乳,豚肉,赤みそ 豆腐,ちりめんじゃこ かつお節,粉寒天	中華めん,サラダ油 砂糖,てん粉 ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,ねぎ,にら 大根,もやし,小松菜 くだもの	818 kcal 36.7 g
27 水	さんまの蒲焼き丼 豚汁 りんごゼリー	牛乳,さんま,豚肉 豆腐,白みそ 赤みそ,粉寒天	米,押麦,てん粉 サラダ油,三温糖 白ごま,じゃが芋 砂糖	生姜,ごぼう,にんじん 大根,ねぎ,万能ねぎ りんごジュース,パイン	941 kcal 31.9 g
28 木	アップルシナモントースト 野菜のスープ煮 青のリビーンズ	牛乳,鶏肉,大豆 ウィンナー,青のり いんげん豆 うずら卵	食パン,マーガリン 三温糖,サラダ油 てん粉,じゃが芋	りんごジャム,りんご 玉ねぎ,にんじん キャベツ,大根,枝豆	821 kcal 31.5 g
29 金	ごはん ごろごろ野菜のヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ	牛乳,鶏肉,海苔 豆腐,わかめ	米,さつまいも,てん粉 サラダ油,ごま油 三温糖,白ごま	エリンギ,赤パプリカ ピーマン,にんにく 生姜,玉ねぎ,ねぎ キャベツ,きゅうり レモン,にんじん	890 kcal 27.9 g

### 命への感謝 「いただきます」

私たちは食べ物の命をいただいて生きています。自然の恵みや命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」という挨拶です。



命に  
いただきます  
人にごちそうさま

### 人への感謝 「ごちそうさま」

昔、客をもてなすために、いろいろなところを歩き回って、材料をそろえたそうです。その気持ちに感謝する言葉が「御馳走様(ごちそうさま)」です。

