



令和7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 火	ピラフのホワイトソースかけ ピザポテト くだもの	牛乳,鶏肉,いか ほたて,えび,チーズ 生クリーム,ベーコン ウィンナー	米,押麦,バター サラダ油,米粉 じゃが芋,砂糖	コーン,にんじん,玉ねぎ エリンギ,にんにく,トマト マッシュルーム,ピーマン くだもの	911 kcal 34.6 g
4 水	ひじきごはん 虫歯予防デー・カミカミメニュー ししゃもの石垣揚げ 油揚げ入りサラダ 沢煮椀	牛乳,鶏肉,ひじき 油揚げ,ししゃも たまご	米,押麦,サラダ油 三温糖,小麦粉 白ごま,黒ごま ごま油,砂糖	にんじん,ごぼう,小松菜 さやいんげん,キャベツ たけのこ,ねぎ	905 kcal 36.6 g
5 木	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,でん粉 マカロニ	にんにく,にんじん,玉ねぎ ピーマン,赤パプリカ,枝豆 トマト,えのき,しめじ エリンギ,青梗菜	854 kcal 28.3 g
6 金	麦ごはん 梅の日 魚の梅煮 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,昆布 高野豆腐,たまご 寒天,カルピス	米,押麦,白ごま 砂糖,でん粉 じゃが芋	にんにく,生姜,梅肉,ねぎ キャベツ,きゅうり,もやし にんじん,小松菜 ぶどうジュース	842 kcal 34.8 g
11 水	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,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	790 kcal 27.0 g
12 木	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,にんじん 玉ねぎ,パセリ,キャベツ もやし,コーン,大根 小松菜,ねぎ	780 kcal 40.0 g
13 金	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	845 kcal 26.9 g
16 月	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	792 kcal 32.0 g
17 火	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,かつお節 たまご,青のり ヨーグルト	うどん,サラダ油 ごま油,ごま,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 くだもの缶,バナナ	880 kcal 33.0 g
18 水	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,ごま油 白ごま,じゃが芋	キャベツ,きゅうり,ごぼう にんにく,レモン,大根 にんじん,ねぎ	858 kcal 37.6 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
19 木	高野豆腐のそぼろ丼 炒合菜(チャーフォーサイ) めかたま汁	牛乳,鶏肉,豆腐 高野豆腐,豚肉 めかぶ,たまご	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉 春雨,ごま油 白ごま	生姜,玉ねぎ,にら,ねぎ にんじん,たけのこ,椎茸 さやいんげん,にんにく キャベツ,もやし,えのき	840 kcal 34.9 g
20 金	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	牛乳,チーズ 鶏肉 ベーコン 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	806 kcal 28.3 g
23 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,ごぼう 万能ねぎ,大根	856 kcal 37.9 g
24 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,牛乳 生クリーム	米,雑穀,でん粉 サラダ油,バター じゃが芋,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
25 水	ハッシュドチキン 大豆入りゆで野菜 くだもの	牛乳,鶏肉,大豆	米,押麦,サラダ油 小麦粉,黒砂糖 バター,米粉 ごま油,三温糖	パセリ,にんにく,にんじん 生姜,玉ねぎ,エリンギ えのき,トマト,キャベツ きゅうり,くだもの	844 kcal 30.2 g
26 木	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 アップルゼリー	牛乳,ベーコン 鶏肉,豆乳 チーズ,寒天	スパゲッティ サラダ油,バター 小麦粉,ごま油 砂糖,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,キャベツ 小松菜,にんじん,コーン パセリ,りんごジュース パイ	802 kcal 29.3 g
27 金	ごはん いかのバター焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳,いか,油揚げ さつま揚げ,豆腐 白みそ,白みそ	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,大根 ごぼう,切干し大根 白菜,小松菜	749 kcal 35.3 g
30 月	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 生クリーム,いか	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,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	743 kcal 31.2 g

歯を大切にしよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。8020（ハチマル、ニイマル）運動は「80歳になっても20本以上の歯を残そう」と日本歯科医師会が提唱したものです。歯の健康を守り、そして歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。



よくかむと、だ液が
たくさん出て、むし
歯を防いでくれます。



食べたらずみがかき
して、歯についたよご
れを落としましょう。



おやつをだらだら
食べていると、歯が
弱くなって、むし歯に
なりやすくなります。



歯を丈夫にしてくれ
る牛乳・乳製品や
小魚、海そうなどを
食べましょう。

