



令和7年度 7・8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 火	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,セロリ 生姜,にんじん,トマト キャベツ,きゅうり,パイン	856 kcal 29.0 g
2 水	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,わかめ	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,干し椎茸 玉ねぎ,さやいんげん 小松菜,ねぎ	861 kcal 37.4 g
3 木	スパゲッティー ミートビーンズ 青菜と卵のスープ とうもろこし	牛乳,レンズ豆,豚肉 チーズ,豆腐,たまご	スパゲッティー サラダ油,小麦粉 でん粉,白ごま	にんにく,玉ねぎ,にんじん セロリ,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 とうもろこし	835 kcal 36.7 g
4 金	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,じゃが芋 ごま油,白ごま マヨネーズ 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,レモン キャベツ,もやし,ねぎ	875 kcal 30.7 g
7 月	ちらしずし そうめん汁 セタフルーツポンチ	牛乳,油揚げ,あなご えび,たまご,鶏肉 かまぼこ,粉寒天 カルピス	米,砂糖,三温糖 サラダ油,そうめん 白玉粉	かんぴょう,にんじん,ねぎ れんこん,きゅうり,かぼ ちゃ ぶどうジュース,レモン くだもの缶	802 kcal 30.9 g
8 火	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,押麦,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,だいこん,玉ねぎ たけのこ,枝豆 くだもの	839 kcal 31.0 g
9 水	コーンマヨチーズトースト ポークビーンズ ツナ入りゆで野菜	牛乳,チーズ,豚肉 ベーコン,大豆 いんげん豆,ツナ	食パン,マヨネーズ サラダ油,じゃが芋 三温糖,砂糖	コーン,パセリ,にんじん 玉ねぎ,トマト,キャベツ きゅうり,にんじん 小松菜	824 kcal 36.5 g
10 木	菜飯 炒合菜(チャーフォーツァイ) 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 緑豆春雨,でん粉 ごま油,砂糖	小松菜,にんにく,生姜 にんじん,キャベツ,にら もやし,冬瓜,糸みつば りんごジュース,パイン	759 kcal 27.6 g
11 金	枝豆ごはん 豆腐の旨煮 ほっこりかぼちゃ	牛乳,豚肉 豆腐,えび	米,押麦,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	892 kcal 34.4 g
14 月	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
15 火	とうもろこしごはん トマト肉じゃが 焼きビーフン	牛乳,豚肉,うずら卵	米,バター,サラダ油 じゃが芋,砂糖 ビーフン,ごま油	とうもろこし,にんじん 玉ねぎ,しめじ,トマト にんにく,生姜,にら たけのこ,キャベツ	845 kcal 29.4 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 水	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 ちりめんじゃこ ロースハム	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,玉ねぎ,枝豆 にんじん,とうもろこし 切干し大根,キャベツ きゅうり,くだもの	804 kcal 35.8 g
17 木	鮭菜ごはん きびなごの唐揚げ ゆで野菜 高野豆腐のかきたま汁	牛乳,鮭,きびなご かつお節,たまご 高野豆腐	米,でん粉,サラダ油	小松菜,白菜 もやし,ねぎ	775 kcal 34.9 g
18 金	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,ピーマン 玉ねぎ,にんじん キャベツ,バナナ くだもの缶	747 kcal 31.7 g
8月					
25 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,サラダ油,小麦粉 じゃが芋,黒砂糖 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	884 kcal 26.6 g
26 火	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,豚肉 かつお節,鮭 白みそ,赤みそ 油揚げ,わかめ	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,ねぎ さやいんげん,小松菜	835 kcal 39.0 g
27 水	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,粉かつお 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,バナナ くだもの缶	846 kcal 27.4 g
28 木	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,いか ほたて,えび,豆腐 チーズ,生クリーム たまご	米,押麦,サラダ油 バター,ごま油 米粉,三温糖 でん粉	コーン,にんじん,玉ねぎ エリンギ,パセリ,きゅうり ブロッコリー,キャベツ えのき,青梗菜	838 kcal 34.4 g
29 金	麻婆丼 ごまだれはりはりサラダ 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,白ごま	にんにく,生姜,にんじん ねぎ,玉ねぎ,干し椎茸 たけのこ,にら,キャベツ 切干し大根,小松菜 りんごジュース,パイン	904 kcal 35.4 g



規則正しい生活をしよう

