



令和7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
1月	キムチ炒飯 中華スープ 奶乳豆腐	牛乳,豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉,豆腐 たまご,寒天	米,麦,サラダ油 白ごま,春雨 でん粉,砂糖	生姜,にんにく,ねぎ,もやし にんじん,ピーマン,キムチ 赤パプリカ,えのき 青梗菜,くだもの缶	881 kcal 31.5 g
2火	ごはん ひじきふりかけ 魚の香味焼き 野菜のオイスターソース とうがんのかきたま汁	牛乳,ひじき,豆腐 かつお節,赤魚 白みそ,油揚げ たまご	米,三温糖,ごま 砂糖,でん粉 サラダ油,ごま油	生姜,にんにく,ねぎ にんじん,キャベツ 青梗菜,冬瓜,小松菜	763 kcal 36.6 g
3水	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 三温糖,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,赤黄パプリカ さやいんげん	865 kcal 28.4 g
4木	枝豆ごはん さばの塩焼き ゆで野菜 のっぺい汁	牛乳,さば,鶏肉 茎わかめ,油揚げ	米,サラダ油,ごま ごま油,黒砂糖 じゃが芋 こんにゃく	枝豆,きゅうり,小松菜 もやし,にんじん,大根 ごぼう,かぼちゃ,なめこ	791 kcal 36.8 g
5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,サラダ油,春雨 三温糖,でん粉 ごま,じゃが芋 マヨネーズ	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,エリンギ,冬瓜 ピーマン,赤パプリカ レモン,ねぎ,小松菜	864 kcal 31.1 g
8月	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,サラダ油 砂糖,じゃが芋 こんにゃく,三温糖 でん粉	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
12金	高野豆腐のそばろ丼 冬瓜のえびあんかけ バンサンスー	牛乳,鶏肉,えび 高野豆腐 ロースハム	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉 春雨,砂糖,ごま油	生姜,玉ねぎ,にんじん 筍,干し椎茸,糸みつば さやいんげん,冬瓜 キャベツ,きゅうり 切干し大根	806 kcal 34.0 g
16火	ごはん 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 みそ汁	牛乳,かつお節 ちりめんじゃこ いか,さつま揚げ 油揚げ,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,ねぎ 干し椎茸,ごぼう 切干し大根 かぼちゃ,小松菜	793 kcal 40.8 g
17水	ジャンバラヤ 青のりビーンズ きのこスープ	牛乳,鶏肉 大豆,青のり	米,押麦,サラダ油 でん粉,じゃが芋 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,えのき しめじ,エリンギ,青梗菜	878 kcal 32.4 g
18木	ごまごはん かぼちゃコロツケ 茹でキャベツ めかたま汁	牛乳,豚肉,たまご 脱脂粉乳,鶏肉 豆腐,めかぶ	米,ごま,サラダ油 小麦粉,パン粉 三温糖,でん粉	かぼちゃ,玉ねぎ,にんじん キャベツ,えのき,万能ねぎ	884 kcal 29.5 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 金	和風スパゲティー レタスと卵スープ	牛乳,鶏肉,ツナ ベーコン,豆腐 たまご,豆乳	スパゲッティ,バター サラダ油,でん粉 小麦粉,アーモンド 砂糖,チョコレート 三温糖 メープルシロップ	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,ブルーベリー	901 kcal 34.5 g
	～セレクト給食～ 抹茶マフィン ブルーベリーマフィン				
22 月	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 あさり,豆腐 うずら卵,海苔	米,サラダ油,ごま でん粉,黒砂糖 ごま油,砂糖	にんにく,生姜,にんじん ねぎ,玉ねぎ,干し椎茸 白菜,筍,キムチ,にら キャベツ,きゅうり,レモン	848 kcal 36.4 g
24 水	ひじきチャーハン カラフルサラダ 春雨スープ くだもの	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 白菜,くだもの	791 kcal 26.6 g
25 木	雑穀ごはん ししゃもの磯辺揚げ 炒合菜 豚汁	牛乳,ししゃも,豚肉 青のり,たまご 豆腐,白みそ,赤みそ	米,雑穀,小麦粉 サラダ油,春雨 でん粉,ごま油	にんにく,生姜,セロリ,筍 にんじん,白菜,もやし 青梗菜,ごぼう,大根,ねぎ	880 kcal 35.1 g
26 金	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,バター じゃが芋,小麦粉 サラダ油,パン粉 オリーブ油,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
27 土	鮭菜ごはん トマト肉じゃが チーズ入りゆで野菜	牛乳,生鮭,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
30 火	マーボー麺 コーン入りゆで野菜 フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,赤みそ 豆腐,ヨーグルト	中華めん,でん粉 サラダ油,砂糖 ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,ねぎ,にら キャベツ,きゅうり コーン,バナナ,くだもの缶	801 kcal 34.9 g

体の中の時計のおはなし

私たちの体には、1日の生活リズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、光や音がない環境下では、時間がずれ易くなるそうです。また、夜更かしなど不規則な生活も体内時計を狂わせる原因の一つです。生活リズムを整えて、健康に過ごしましょう。

【体内時計を整えるためには】

- ① 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ② 休日でも起きる時間は平日となるべく同じにする。
- ③ 朝ごはんを決まった時間に食べる。
- ④ 日中はしっかり活動する。
- ⑤ 寝る2時間前までに食事をすませる。
- ⑥ 部屋の照明は明るすぎないようにし、就寝前のテレビ、ゲームは避ける。



