



令和7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 木	チキンライス ポテトのピカタ 野菜スープ	牛乳,鶏肉 ベーコン,たまご チーズ,豆腐	米,押麦,サラダ油 じゃが芋,でん粉	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
3 金	ごはん 魚のガリバタソテー みそ汁	牛乳,赤魚,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,大根 えのき,レモン,枝豆,ねぎ	795 kcal 30.2 g
6 月	里芋ごはん 鮭の野菜あんかけ お月見団子 お月見献立	牛乳,鶏肉,油揚げ 鮭,豚肉,白みそ 豆腐	米,もち米,里芋 サラダ油,でん粉 バター,白玉粉 上白糖,三温糖	にんじん,キャベツ,もやし コーン,かぼちゃ	871 kcal 40.5 g
7 火	ごはん 家常豆腐 ナムル カルピスゼリー	牛乳,豚肉,生揚げ 赤みそ,粉寒天 カルピス	米,じゃが芋,白ごま サラダ油,三温糖 でん粉,ごま油 黒砂糖,上白糖	にんにく,生姜,にんじん キャベツ,ねぎ,もやし 切干し大根,小松菜 パイン缶	913 kcal 31.2 g
8 水	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,トマト にんじん,エリンギ,セロリ マッシュルーム,小松菜	803 kcal 33.6 g
9 木	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 豆腐,えび	米,押麦,サラダ油 白ごま,でん粉 ごま油	にんにく,玉ねぎ,ねぎ パセリ,生姜,にんじん たけのこ,赤黄パプリカ エリンギ,青梗菜 くだもの	869 kcal 39.4 g
10 金	ごはん 卵コロッケ もやしのソテー 豆腐ときのこのみそ汁	牛乳,たまご,豚肉 脱脂粉乳,豆腐 白みそ,赤みそ	米,じゃが芋 サラダ油,パン粉 小麦粉	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	858 kcal 29.9 g
14 火	ターメリックライス ハーブチキン ひよこ豆入りゆで野菜 チキンクリームスープ	牛乳,ひよこ豆 鶏肉,チーズ	米,バター,パン粉 サラダ油,ごま油 砂糖,でん粉 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
15 水	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 のっぺい汁	牛乳,さば,白みそ 赤みそ,油揚げ さつま揚げ,豆腐 鶏肉	米,三温糖,でん粉 サラダ油,里芋 こんにゃく	生姜,ごぼう,にんじん 切干し大根,かぼちゃ 大根,なめこ,小松菜	872 kcal 38.2 g
16 木	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,いか わかめ	うどん,サラダ油 さつまいも,砂糖 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

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
17 金	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,春雨 三温糖,でん粉 ごま油,白ごま 上白糖	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	799 kcal 27.4 g
20 月	ピザトースト 野菜スープ 青のりポテト	牛乳,ハム,チーズ ベーコン,豚肉 青のり	食パン,サラダ油 黒砂糖,マカロニ じゃが芋	にんにく,トマト,玉ねぎ ピーマン,にんじん キャベツ	761 kcal 30.1 g
21 火	ごはん 海苔の佃煮 カレー肉じゃが ゆで野菜	牛乳,海苔 豚肉,うずら卵	米,三温糖 サラダ油,上白糖 じゃが芋	にんじん,玉ねぎ キャベツ,えのき しめじ	758 kcal 27.2 g
22 水	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,押麦,サラダ油 しらたき,三温糖 でん粉	にんじん,玉ねぎ,もやし さやいんげん,にんにく キャベツ,にら,ねぎ 生姜,白菜,小松菜	756 kcal 35.7 g
23 木	ごはん 切り干し大根の卵焼き 炒合菜(チャーフォーツァイ) みそ汁	牛乳,鶏肉,たまご 豚肉,油揚げ 白みそ,赤みそ 豆腐,わかめ	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉 春雨,ごま油 じゃが芋	ねぎ,切干し大根,生姜 にんにく,にんじん,にら キャベツ,もやし	897 kcal 39.1 g
24 金	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,でん粉 上白糖,サラダ油 じゃが芋	にんにく,えのき,もやし キャベツ,梅肉,ごぼう にんじん,大根,ねぎ	754 kcal 36.8 g
25 土	スパゲッティミートビーンズ 揚げじゃがサラダ くだもの 文化発表会	牛乳,レンズ豆 豚肉,チーズ	スパゲッティ サラダ油,小麦粉 じゃが芋,三温糖	にんにく,玉ねぎ,セロリ にんじん,トマト,コーン キャベツ,きゅうり くだもの	834 kcal 30.6 g
28 火	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 ウィンナー 生クリーム	米,サラダ油 押麦,マカロニ 上白糖	にんにく,にんじん,玉ねぎ トマト,ピーマン,オクラ 赤パプリカ,枝豆,えのき かぼちゃ	854 kcal 27.6 g
29 水	わかめご飯 きびなごの唐揚げ ゆで野菜 高野豆腐のかきたま汁	牛乳,わかめ きびなご,たまご かつお節 高野豆腐	米,押麦,でん粉 サラダ油	白菜,もやし 小松菜,ねぎ	745 kcal 30.3 g
30 木	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 サラダ油,小麦粉 上白糖,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
31 金	南瓜入り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 小麦粉,上白糖 黒砂糖,白ごま サラダ油,黒ごま じゃが芋	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