



# 令和8年度 4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<br>たんぱく質     |
|---------|--|--|---|---|--------------------|
| 10<br>金 | ごはん<br>麻婆豆腐<br>ごまだれはりはりサラダ<br>カルピスゼリー          | 牛乳,豚肉,赤みそ<br>豆腐,ツナ,粉寒天<br>カルピス             | 米,サラダ油,三温糖<br>でん粉,ごま油,砂糖<br>白ごま           | にんにく,生姜,ねぎ,玉ねぎ<br>にんじん,干し椎茸,小松菜<br>筍,にら,切干し大根,コーン<br>キャベツ,小松菜,パイン | 902 kcal<br>35.7 g |
| 13<br>月 | ちらしずし<br>すまし汁<br>白玉フルーツポンチ                     | 牛乳,あなご,えび,豆腐<br>油揚げ,たまご,鶏肉<br>かまぼこ,寒天,カルピス | 米,砂糖,三温糖<br>サラダ油,白玉粉                      | れんこん,かんぴょう,ねぎ<br>にんじん,きゅうり,レモン<br>くだもの缶                           | 808 kcal<br>24.8 g |
| 14<br>火 | ジャンバラヤ<br>スパニッシュオムレツ<br>野菜スープ                  | 牛乳,鶏肉,豆乳<br>ベーコン,たまご                       | 米,押麦,サラダ油<br>じゃが芋,三温糖<br>マカロニ             | にんにく,にんじん,ピーマン<br>ほうれん草,赤パプリカ,枝豆<br>トマト,玉ねぎ,青梗菜,えのき               | 880 kcal<br>35.3 g |
| 15<br>水 | ごはん・海苔の佃煮<br>鮭の塩焼き<br>変わりきんぴら<br>みそ汁           | 牛乳,海苔,鮭,豚肉<br>油揚げ,白みそ<br>赤みそ               | 米,三温糖,サラダ油<br>じゃが芋,ごま油<br>こんにゃく,白ごま       | にんじん,ごぼう<br>キャベツ,ねぎ<br>小松菜  | 863 kcal<br>38.6 g |
| 16<br>木 | フレンチトースト<br>肉団子スープ<br>くだもの                     | 牛乳,たまご<br>鶏肉,豚肉                            | 食パン,バター,砂糖<br>パン粉,さつまいも<br>春雨,でん粉         | 生姜,玉ねぎ,ごぼう,白菜<br>れんこん,にんじん,ねぎ<br>青梗菜,くだもの                         | 770 kcal<br>28.5 g |
| 17<br>金 | たけのご飯<br>きびなごの唐揚げ<br>ゆで野菜<br>高野豆腐のかきたま汁        | 牛乳,鶏肉,油揚げ<br>きびなご,かつお節<br>高野豆腐,たまご         | 米,サラダ油,砂糖<br>でん粉,サラダ油                     | にんじん,干し椎茸,筍<br>さやえんどう,白菜<br>もやし,小松菜,ねぎ                            | 839 kcal<br>35.1 g |
| 20<br>月 | クリーミーボロネーゼ<br>青のりビーンズ<br>コーン入りゆで野菜             | 牛乳,豚肉,生クリーム<br>大豆,青のり,ツナ                   | スパゲッティ,サラダ油<br>黒砂糖,小麦粉,でん粉<br>じゃが芋,ごま油,砂糖 | にんにく,キャベツ,玉ねぎ<br>生姜,しめじ,トマト,セロリ<br>きゅうり,にんじん,コーン                  | 870 kcal<br>36.0 g |
| 21<br>火 | 高野豆腐のそぼろ丼<br>炒合菜(チャオフオーツァイ)<br>めかたま汁           | 牛乳,鶏肉,高野豆腐<br>豚肉,豆腐,めかぶ<br>たまご             | 米,押麦,サラダ油,<br>三温糖,でん粉<br>春雨,ごま油,白ごま       | 生姜,玉ねぎ,にんじん,ねぎ<br>にら,筍,椎茸,えのき,もやし<br>いんげん,にんにく,キャベツ               | 843 kcal<br>34.9 g |
| 22<br>水 | ごまごはん<br>大豆コロッケ<br>キャベツのソテー<br>みそ汁             | 牛乳,大豆,鶏肉,豚肉<br>たまご,油揚げ,豆腐<br>白みそ,赤みそ       | 米,白ごま,サラダ油<br>パン粉,小麦粉                     | 玉ねぎ,にんにく<br>キャベツ,青梗菜<br>赤パプリカ,小松菜                                 | 894 kcal<br>38.5 g |
| 23<br>木 | ごはん・ひじきふりかけ<br>鯖の塩焼き おろしだれ<br>海草入りゆで野菜<br>さつま汁 | 牛乳,ひじき,かつお節<br>さば,茎わかめ,鶏肉<br>白みそ,赤みそ,油揚げ   | 米,三温糖,ごま,砂糖<br>でん粉,ごま油,ごま<br>こんにゃく,さつまいも  | だいこん,キャベツ<br>小松菜,にんじん,ねぎ  | 889 kcal<br>37.3 g |
| 24<br>金 | カレーライス<br>ひじきのサラダ<br>フルーツヨーグルト                 | 牛乳,鶏肉,ひじき<br>ツナ,ヨーグルト                      | 米,じゃが芋,小麦粉<br>サラダ油,砂糖,三温糖                 | にんにく,玉ねぎ,赤パプリカ<br>にんじん,生姜,トマト,もやし<br>きゅうり,バナナ,くだもの缶               | 905 kcal<br>28.0 g |
| 27<br>月 | グリーンピースごはん<br>魚のあづま煮<br>ゆで野菜 梅肉だれ<br>みそ汁       | 牛乳,もうかさめ<br>かつお節,油揚げ<br>わかめ,白みそ,赤みそ        | 米,もち米,でん粉<br>サラダ油,三温糖<br>ごま,じゃが芋          | グリーンピース,キャベツ<br>えのき,しめじ,もやし<br>小松菜,梅肉,ねぎ                          | 866 kcal<br>39.6 g |
| 28<br>火 | コーンマヨチーズトースト<br>ポークビーンズ<br>わかめ入りゆで野菜           | 牛乳,チーズ,ベーコン<br>豚肉,大豆,わかめ<br>いんげん豆          | 食パン,マヨネーズ<br>サラダ油,じゃが芋<br>三温糖,砂糖          | コーン,パセリ,にんじん<br>玉ねぎ,トマト,キャベツ<br>きゅうり,小松菜                          | 798 kcal<br>34.8 g |
| 30<br>木 | ソース焼きそば<br>ガーリックポテト<br>白菜の甘酢ドレッシング<br>アップルゼリー  | 牛乳,豚肉<br>かつおぶし,粉寒天                         | 中華めん,サラダ油<br>揚げ玉,じゃが芋<br>ごま油,三温糖,砂糖       | にんじん,キャベツ,もやし<br>白菜,青梗菜,生姜<br>りんごジュース,パイン                         | 796 kcal<br>24.6 g |