令和8年度 7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 水	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
2 木	ターメリックライス キーマカレー 野菜スープ とうもろこし	牛乳,豚肉 レンズ豆 鶏肉	米,バター サラダ油 小麦粉	玉ねぎ,にんにく,セロリ 生姜,にんじん,トマト キャベツ,ズッキーニ とうもろこし	865 kcal 31.5 g
3 金	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 あじさいゼリー	牛乳,ベーコン,鶏肉 豆乳,チーズ 粉寒天,カルピス	スパゲッティ,バター サラダ油,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,ぶどうジュース	840 kcal 29.7 g
6 月	ごまごはん うずらの卵入りコロッケ もやしのカレー炒め もずく入りすまし汁	牛乳,豚肉,たまご 脱脂粉乳,鶏肉 うずら卵,豆腐 もずく	米,白ごま,小麦粉 サラダ油,じゃが芋 パン粉,でん粉	玉ねぎ,にんじん,もやし 小松菜,ねぎ	906 kcal 31.0 g
7 火	ちらしずし そうめん汁 七夕フルーツポンチ	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 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	879 kcal 37.9 g
9 木	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 金	菜飯 炒合菜(ﾁｬｰﾌｫｰﾂｧｲ) 冬瓜のえびあんかけ くだもの	牛乳,鶏肉,豚肉 えび	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 くだもの	752 kcal 27.9 g
13 月	ひじきチャーハン 春雨スープ 奶乳豆腐	牛乳,豚肉,ひじき ベーコン,鶏肉 豆腐,えび 粉寒天	米,押麦,白ごま サラダ油,砂糖 春雨	にんにく,パセリ,玉ねぎ にんじん,白菜,小松菜 くだもの缶	892 kcal 28.9 g
14 火	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
15 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
16 木	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
17 金	鮭菜ごはん きびなごのから揚げ 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	793 kcal 35.4 g