

令和8年度 6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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 火	ハムチーズサンド 豆と野菜のスープ くだもの 運動会予備日	牛乳,クリームチーズ ロースハム,鶏肉 大豆,豆腐	胚芽食パン マーガリン サラダ油 マカロニ	にんにく,玉ねぎ,にんじん キャベツ,ズッキーニ 小松菜,くだもの	780 kcal 35.1 g
3 水	ジャンバラヤ 青のりポテト きのこスープ	牛乳,鶏肉,青のり	米,押麦,サラダ油 じゃが芋,でん粉 マカロニ	にんにく,にんじん,玉ねぎ ピーマン,赤パプリカ,枝豆 トマト,えのき,しめじ エリンギ,青梗菜	854 kcal 28.3 g
4 木	ひじきごはん ししゃもの石垣揚げ 油揚げ入りサラダ 沢煮椀 虫歯予防デー・カミカミメニュー	牛乳,鶏肉,ひじき 油揚げ,ししゃも たまご	米,押麦,サラダ油 三温糖,小麦粉 白ごま,黒ごま ごま油,砂糖	にんじん,ごぼう,小松菜 さやいんげん,キャベツ たけのこ,ねぎ	885 kcal 36.2 g
5 金	麦ごはん 魚の梅煮 キャベツのごま昆布あえ 卵と高野豆腐のかき玉汁 あじさいゼリー	牛乳,さんま,昆布 高野豆腐,たまご 寒天,カルピス 6月6日は、梅の日	米,押麦,白ごま 砂糖,でん粉 じゃが芋	にんにく,生姜,梅肉,ねぎ キャベツ,きゅうり,もやし にんじん,小松菜 ぶどうジュース	934 kcal 34.1 g
8 月	チキンライス 小魚のエスカベッシュ ビーフンスープ	牛乳,鶏肉, ベーコン 豆あじ,豚肉	米,バター サラダ油 砂糖,ビーフン	にんにく,生姜,にんじん 玉ねぎ,マッシュルーム 枝豆,ミニトマト,きゅうり えのき,エリンギ しめじ,小松菜	867 kcal 36.1 g
9 火	ごまごはん 春巻き カラフルサラダ もずく入り中華スープ	牛乳,豚肉 鶏肉,もずく	米,白ごま,サラダ油 春巻きの皮,ごま油 緑豆春雨,砂糖 でん粉,小麦粉	エリンギ,ピーマン,もやし 小松菜,きゅうり,にんじん 赤黄パプリカ ねぎ,かぼちゃ	851 kcal 25.7 g
10 水	クリーミーカレーうどん ひじきのサラダ 水無月	牛乳,豚肉 ひじき,ツナ	うどん,サラダ油 黒砂糖,でん粉,砂糖 三温糖,小麦粉 白玉粉,甘納豆	玉ねぎ,にんじん,ねぎ 小松菜,もやし,きゅうり 赤パプリカ,レモン	882 kcal 29.2 g
11 木	ごはん そぼろふりかけ 鮭の野菜あんかけ みそ汁	牛乳,鶏肉,大豆 鮭,豚肉,白みそ 油揚げ,赤みそ	米,サラダ油 でん粉,バター	にんにく,生姜,にんじん 玉ねぎ,パセリ,キャベツ もやし,コーン,大根 小松菜,ねぎ	780 kcal 40.0 g
12 金	ターメリックライス タンドリーチキン 豆のサラダ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,大豆 ヨーグルト ベーコン	米,バター,砂糖 サラダ油 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ,にんにく,セロリ キャベツ,カリフラワー ブロッコリー,にんじん	792 kcal 32.0 g
15 月	ごはん いかのバター焼き 切干し大根の炒め煮 味噌汁	牛乳,いか,油揚げ さつま揚げ,豆腐 白みそ,白みそ	米,バター,でん粉 サラダ油,砂糖 じゃが芋	にんじん,干し椎茸,大根 ごぼう,切干し大根 白菜,小松菜	749 kcal 35.3 g
16 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,大根,玉ねぎ たけのこ,枝豆,くだもの	839 kcal 31.0 g
17 水	高野豆腐のそぼろ丼 春雨のカレー炒め みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ 高野豆腐,豚肉 白みそ,赤みそ	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉 緑豆春雨,ごま油	玉ねぎ,にんじん,たけのこ 生姜,椎茸,さやいんげん にんにく,キャベツ,もやし にら,だいこん,小松菜,ねぎ	843 kcal 34.3 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
18 木	メロンパン カラフルサラダ ポテトクリームチャウダー	牛乳,たまご 鶏肉	ミルクパン,サラダ油 アーモンド,じゃが芋 砂糖,小麦粉,でん粉 マカロニ,バター	メロン,小松菜,にんじん もやし,きゅうり,玉ねぎ 赤黄パプリカ マッシュルーム	790 kcal 27.0 g
19 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,ごま油 白ごま,ワンタンの皮 じゃが芋,マヨネーズ	にんにく,生姜,にんじん たくあん,切干し大根,ねぎ にら,小松菜,レモン 白菜,もやし,玉ねぎ	874 kcal 30.6 g
22 月	ハッシュドチキン 大豆入りゆで野菜 くだもの	牛乳,鶏肉,大豆	米,押麦,サラダ油 小麦粉,黒砂糖 バター,米粉 ごま油,三温糖	パセリ,にんにく,にんじん 生姜,玉ねぎ,エリンギ えのき,トマト,キャベツ きゅうり,くだもの	844 kcal 30.2 g
23 火	シシジューシー とうふチャンプルー ソーキ汁	牛乳,豚肉,昆布 たまご,豆腐 かつお節,白みそ	米,押麦 サラダ油	にんじん,えのき,にら 玉ねぎ,もやし,ごぼう 万能ねぎ,大根	856 kcal 37.9 g
24 水	釜焼きビビンバ 春雨スープ マーラーカオ	牛乳,豚肉,ひじき 鶏肉,豆腐,たまご 脱脂粉乳	米,押麦,サラダ油 三温糖,ごま油 春雨,小麦粉 はちみつ	にんにく,生姜,にんじん ぜんまい,切干し大根 大豆もやし,小松菜,ねぎ 白菜,青梗菜,レーズン	910 kcal 28.9 g
25 木	ごまみそ坦々うどん ポテトたこあげ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,白みそ たこ,かつお節 たまご,青のり ヨーグルト	うどん,サラダ油 ごま油,ごま,砂糖 でん粉,じゃが芋 小麦粉	にんじん,玉ねぎ,青梗菜 キャベツ,ねぎ,紅しょうが くだもの缶,バナナ	888 kcal 33.0 g
26 金	雑穀ごはん 魚のトマトソースかけ マッシュポテト パスタと野菜のスープ	牛乳,ホキ 豚肉,牛乳 生クリーム	米,雑穀,でん粉 サラダ油,バター じゃが芋,マカロニ	にんにく,セロリ,玉ねぎ トマト,パセリ,にんじん キャベツ	855 kcal 33.0 g
29 月	アーモンドチーズサンド ジャーマンポテト ミネストローネスープ	牛乳,チーズ 鶏肉 ベーコン いんげん豆	胚芽食パン,砂糖 マーガリン,はちみつ アーモンド,サラダ油 じゃが芋,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,セロリ ピーマン,にんじん トマト,キャベツ さやいんげん	827 kcal 28.1 g
30 火	ごはん あじフライ チョレギサラダ 豚汁	牛乳,あじ,たまご 海苔,豚肉,豆腐 白みそ,赤みそ	米,小麦粉,パン粉 サラダ油,ごま油 白ごま,じゃが芋	キャベツ,きゅうり,ごぼう にんにく,レモン,大根 にんじん,ねぎ	869 kcal 39.6 g

歯を大切にしよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。8020（ハチマル、ニイマル）運動は「80歳になっても20本以上の歯を残そう」と日本歯科医師会が提唱したものです。歯の健康を守り、そして歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。



よくかむと、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます。



食べたら歯みがきをして、歯についたよごれを落としましょう。



おやつをだらだら食べていると、歯が弱くなって、むし歯になりやすくなります。



歯を丈夫にしてくれる牛乳・乳製品や小魚、海そうなどを食べましょう。