



令和8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 火	カレーライス 夏野菜スープ くだもの	牛乳,鶏肉,豆腐	米,じゃが芋,小麦粉 サラダ油,砂糖,春雨	にんにく,生姜,玉ねぎ,なす にんじん,トマト,かぼちゃ ズッキーニ,枝豆,くだもの	877 kcal 27.1 g
2 水	ごはん / みそ汁 ひじきふりかけ 鮭の塩焼き 変わりきんぴら	牛乳,ひじき,生鮭 かつお節,豚肉 白みそ,赤みそ 油揚げ,わかめ	米,三温糖,サラダ油 じゃが芋,ごま油 こんにゃく,白ごま	にんじん,ごぼう,ねぎ さやいんげん,小松菜	835 kcal 39.0 g
3 木	ソース焼きそば ガーリックポテト レタスと卵スープ	牛乳,豚肉,かつお節 鶏肉,豆腐,たまご	中華めん,サラダ油 揚げ玉,じゃが芋 でん粉	にんじん,キャベツ,ねぎ もやし,レタス,青梗菜	803 kcal 31.4 g
4 金	麻婆丼 ごまだれサラダ りんごゼリー	牛乳,豚肉,赤みそ 豆腐,ツナ,粉寒天	米,サラダ油,ごま 三温糖,でん粉 ごま油,砂糖	にんにく,生姜,にんじん ねぎ,玉ねぎ,干し椎茸,にら 筍,切干し大根,キャベツ 小松菜,りんごジュース パイン	904 kcal 35.4 g
7 月	ピザトースト 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳,ロースハム チーズ,ベーコン 豚肉,ヨーグルト	食パン,サラダ油 黒砂糖,じゃが芋 マカロニ,砂糖	にんにく,トマト,玉ねぎ ピーマン,にんじん キャベツ,くだもの缶 バナナ	747 kcal 31.7 g
8 火	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,玉ねぎ ピーマン,赤パプリカ トマト,枝豆,えのき,しめじ エリンギ,青梗菜	878 kcal 32.4 g
9 水	栗ごはん 魚の照り焼き 菊花おひたし すまし汁	牛乳,ぶり,鶏肉 豆腐,かまぼこ	こめ,米,もち米 栗,砂糖,でん粉	キャベツ,小松菜,もやし 菊の花,ねぎ	788 kcal 35.6 g
10 木	キムチ炒飯 中華スープ 奶乳豆腐	牛乳,ちりめんじゃこ 豚肉,鶏肉,豆腐 たまご,粉寒天	米,麦,サラダ油 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,えのき 赤パプリカ,キムチ,青梗菜 くだもの缶	881 kcal 31.5 g
11 金	ごはん / みそ汁 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	牛乳,ちりめんじゃこ かつお節,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,小松菜 切干し大根,かぼちゃ	807 kcal 43.6 g
14 月	ごはん 魚の香味焼き 野菜のオイスターソース 冬瓜のかきたま汁	牛乳,あかうお,豆腐 白みそ,豚肉,油揚げ たまご	米,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	814 kcal 38.2 g
15 火	スパゲッティ ミートビーンズ 青菜の卵スープ くだもの	牛乳,レンズ豆 豚肉,チーズ 豆腐,たまご	スパゲッティ,小麦粉 サラダ油,でん粉 白ごま	にんにく,玉ねぎ,セロリ にんじん,エリンギ,枝豆 トマト,ねぎ,青梗菜 くだもの	770 kcal 35.5 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
16 水	ごまごはん かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ 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,えのき にんじん,キャベツ 万能ねぎ	884 kcal 29.5 g
17 木	アップルシナモントースト 夏野菜のスープ煮 カレーポテト	牛乳,鶏肉,豚肉 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,玉ねぎ,ズッキーニ にんじん,キャベツ,なす 冬瓜,にんにく,赤パプリカ ピーマン,さやいんげん	811 kcal 30.0 g
18 金	高野豆腐のそぼろ丼 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 緑豆春雨,砂糖 ごま油	生姜,玉ねぎ,にんじん,筍 干し椎茸,さやいんげん 冬瓜,糸みつば,キャベツ きゅうり,切干し大根	806 kcal 34.0 g
24 木	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,でん粉 黒砂糖,ごま 砂糖,ごま油	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,キャベツ にら,きゅうり,レモン	848 kcal 36.4 g
25 金	里芋ごはん 鮭の野菜あんかけ お月見団子	牛乳,鶏肉,油揚げ 生鮭,豚肉,白みそ 豆腐	米,もち米,でん粉 里芋,バター,砂糖 白玉粉,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
26 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
29 火	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,鶏肉 脱脂粉乳,チーズ 生クリーム,えび ひよこ豆	黒砂糖パン,バター じゃが芋,サラダ油 小麦粉,オリーブ油 パン粉,ごま油,砂糖	小松菜,エリンギ 玉ねぎ,キャベツ きゅうり,にんじん	850 kcal 36.6 g
30 水	ごはん / みそ汁 海苔の佃煮 【セレクトメニュー】 照り焼きチキン / ガリバタチキン カレー炒め	牛乳,海苔,鶏肉 豚肉,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,三温糖,砂糖 バター,サラダ油 じゃが芋	にんにく,生姜,キャベツ もやし,小松菜,だいこん にんじん	802 kcal 34.6 g

朝のくだものは「金」!

これから実りの秋を迎え、なし、ぶどう、かき、りんごなどのくだものが旬を迎えます。

くだものには体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)が豊富です。また甘みのもとになる果糖は炭水化物(糖質)の1つで、脳や体が活発に働くためのエネルギー源にもなります。そのため、朝ごはんにくだものを食べることは栄養学的に見て、とても理にかなっています。「朝のくだものは金」と昔からいわれてきた理由もここに 있습니다。

