

令和7年度



8月 献立表



江東区立亀戸中学校

日	曜	献立名	おもな材料名			エネルギー たんぱく質	備考
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの		
25	月	夏野菜のカレーライス 大豆入りゆで野菜 	★牛乳(飲用) 豚肉,大豆,鶏ガラスープ	米,油,じゃがいも, バター,小麦粉,サラダ油, ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,トマト,西洋かぼちゃ, なす,ピーマン,キャベツ, きゅうり 	851 kcal 25.4 g	
26	火	わかめご飯 肉じゃが 炒り卵入りゆで野菜	★牛乳(飲用) 炊き込みわかめ,豚肉, 鶏卵	米,油,じゃがいも, こんにゃく,砂糖, サラダ油	たまねぎ,にんじん, 干しいたけ, (冷)グリーンピース,キャベツ, きゅうり	796 kcal 26.5 g	
27	水	スタミナ丼 もやしとわかめのごま醤油 すまし汁	★牛乳(飲用) 豚肉,生わかめ,出汁昆布, 削り節,豆腐	米,ごま油, 砂糖,でん粉,白ごま, あられふ	にんにく,たまねぎ,にんじん, エリンギ,ピーマン,キャベツ, もやし,小松菜, ねぎ,えのきだけ	798 kcal 36.7 g	
28	木	ミルクパン ポークシチュー チーズ入りゆで野菜	★牛乳(飲用) 豚肉,ダ이스チーズ	ミルクパン,油, じゃがいも,バター,小麦粉, サラダ油,砂糖	たまねぎ,にんじん,エリンギ, (冷)グリーンピース,キャベツ, きゅうり 	768 kcal 33.5 g	
29	金	ちゃんぽん麺 スパイシーポテトビーンズ 巨峰 	★牛乳(飲用) 豚肉,なると, うずら卵(水煮), (冷)むきえび,いか,大豆, 鶏ガラスープ	油,むし中華めん,ごま油, じゃがいも,でん粉	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,もやし,ねぎ, こまつな,巨峰	819 kcal 37.5 g	

※牛乳は毎回付きます。 ※献立は都合により変更する場合があります。 ※(缶)缶詰 (冷)冷凍

※夏休みは、7月21日(月)～8月24日(日)です。8月25日(月)から給食が始まりますので、白衣等を忘れないように気をつけましょう。

※生活リズムが不規則になりやすい時期です。夏休み明けに元気に登校できるよう、規則正しい生活をこころがけましょう。