

# 2月 給食予定献立表

令和4年度

令和5年1月30日発行  
江東区立東陽中学校

日	献立名	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1水	ピラフ・ホワイトソースかけ ガーリックポテト 大豆入りゆで野菜	○	鶏肉,いか ほたて,えび 大豆	牛乳,チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	コーン,エリンギ 玉ねぎ,キャベツ きゅうり	米,三温糖 押麦,米粉 じゃが芋	バター サラダ油 ごま油	894 kcal 33.9 g
2木	フレンチトースト ポークビーンズ 海藻入りゆで野菜	○	たまご,豚肉 大豆,ベーコン いんげん豆	牛乳,チーズ 茎わかめ	にんじん トマト	にんにく,玉ねぎ 生姜,キャベツ きゅうり	食パン,砂糖 じゃが芋 三温糖	バター サラダ油 ごま油	828 kcal 33.1 g
3金	福豆ごはん つみれ汁 いもようかん	○	豚肉,油揚げ 大豆,たら,あじ いわし,たまご 赤みそ,豆腐	牛乳,粉寒天	にんじん にら,小松菜	えのき,ごぼう ねぎ,生姜,白菜	米,もち米 三温糖,でん粉 さつまいも	サラダ油	836 kcal 33.9 g
6月	ツナとしめじのスパゲティ チーズ入りゆで野菜 くだもの	○	ツナ ベーコン	牛乳,チーズ	トマト 小松菜 にんじん	生姜,玉ねぎ,しめじ エリンギ,にんにく キャベツ,きゅうり レモン,くだもの	スパゲッティ 砂糖	サラダ油 ごま油	749 kcal 31.9 g
7火	ごはん 生揚げの中華煮 焼きビーフン	○	豚肉,赤みそ 生揚げ	牛乳	にんじん にら	にんにく,生姜 干し椎茸,玉ねぎ たけのこ,白菜 ねぎ,キャベツ	米,ビーフン 砂糖,でん粉	サラダ油 ごま油	832 kcal 33.2 g
8水	ガーリックトースト 魚のトマトソースかけ マッシュポテト 野菜のスープ	○	もうかさめ 豚肉	牛乳 生クリーム	トマト にんじん 小松菜	にんにく セロリ,玉ねぎ キャベツ	食パン でん粉 じゃが芋	マーガリン サラダ油 バター	819 kcal 33.4 g
9木	高野豆腐のそぼろ丼 茶碗蒸し 青のりポテト	○	鶏肉,高野豆腐 たまご,えび かまぼこ	牛乳,青のり	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜,玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	米,でん粉 押麦,三温糖 じゃが芋	サラダ油	859 kcal 35.6 g
10金	コーンライス ロールキャベツ フルーツのヨーグルト添え	○	豚肉,鶏肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん トマト	玉ねぎ,コーン キャベツ,バナナ くだもの缶	米,パン粉 押麦,三温糖 じゃが芋,砂糖	バター サラダ油	872 kcal 31.0 g
13月	ごぼうの炊き込みご飯 きびなごのから揚げ 小松菜のあえもの かきたま汁	○	鶏肉,高野豆腐 油揚げ,たまご	牛乳,ひじき きびなご	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう,もやし キャベツ,ねぎ	米,でん粉 麦,三温糖	サラダ油 ごま油 白ごま	793 kcal 33.7 g
14火	エクレーパン ピザポテト パスタと野菜のスープ	○	ベーコン ウィンナー 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん	にんにく,玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	パン,マカロニ チョコレート じゃが芋,砂糖	サラダ油	743 kcal 28.3 g
15水	ごはん 豚キムチ豆腐 チョレギサラダ くだもの	○	豚肉,豆腐 うずら卵	牛乳,海苔	にんじん にら	キムチ,生姜,玉ねぎ ねぎ,白菜,たけのこ キャベツ,きゅうり レモン,りんご	米,砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 白ごま	794 kcal 31.0 g
16木	ターメリックライス ハーブチキン ひよこ豆入りゆで野菜 チキンクリームスープ	○	鶏肉,ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ,にんにく 生姜,キャベツ きゅうり,えのき	米,マカロニ パン粉,砂糖 でん粉	バター サラダ油 ごま油	840 kcal 33.0 g
17金	釜焼きビビンバ 春雨スープ スイートポテト	○	豚肉,鶏肉 豆腐,たまご	牛乳,ひじき 生クリーム	にんじん 小松菜 青梗菜	生姜,白菜,キムチ ぜんまい,にんにく 切干し大根,ねぎ 大豆もやし	米,押麦,春雨 三温糖,でん粉 さつまいも	サラダ油 ごま油 バター	853 kcal 25.4 g
20月	わかめごはん イカのチリソース 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	○	いか,たまご 油揚げ,豆腐 さつまいも	牛乳,わかめ	にんじん 小松菜	にんにく,生姜 ねぎ,だいこん 切干し大根	米,小麦粉 砂糖,でん粉 三温糖	サラダ油	847 kcal 36.9 g
21火	シーフードドリア ひよこ豆入り野菜スープ みかん	○	えび,いか ほたて,鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ,キャベツ マッシュルーム くだもの	米,小麦粉	サラダ油	904 kcal 36.8 g
27月	ごはん さばの味噌煮 青のり粉ふきいも のっぺい汁	○	さば,白みそ 赤みそ,鶏肉 豆腐	牛乳,青のり	にんじん かぼちゃ 小松菜	生姜,ごぼう だいこん なめこ	米,三温糖 でん粉,里芋 じゃが芋 板こんにゃく		840 kcal 36.1 g
28火	ごまみそ担々うどん カラフルサラダ マーラーカオ	○	豚肉,白みそ 鶏肉,たまご 豆乳	牛乳	にんじん 青梗菜 小松菜 赤パプリカ	玉ねぎ,キャベツ ねぎ,もやし きゅうり 黄パプリカ	うどん,砂糖 小麦粉,三温糖 黒砂糖	サラダ油 ごま アーモンド	800 kcal 32.9 g