

3月 給食予定献立表

令和5年2月28日発行

令和4年度

☆印は、リクエストメニューアンケート上位のメニューです。

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 | ごはん あじフライ ☆チョレギサラダ 豚汁 | ○ | あじ,たまご 豚肉,白みそ 豆腐,赤みそ | 牛乳,海苔 | にんじん | キャベツ,きゅうり にんにく,レモン ごぼう,大根,ねぎ | 米,小麦粉 生パン粉 じゃが芋 | サラダ油 ごま油 白ごま | 848 kcal 37.1 g |
| 2 木 | ☆きなこ揚げパン 鶏肉と豆のブラウンシチュー コーン入りゆで野菜 くだもの | ○ | きな粉,鶏肉 レンズ豆 ツナ | 牛乳 生クリーム | にんじん | 玉ねぎ,エリンギ キャベツ,コーン きゅうり,くだもの | コッペパン 砂糖,じゃが芋 三温糖,小麦粉 | サラダ油 バター ごま油 | 854 kcal 31.1 g |
| 3 金 | ちらしずし すまし汁 ☆三色白玉フルーツポンチ | ○ | あなご,えび 油揚げ,たまご 鶏肉,かまぼこ 豆腐 | 牛乳,粉寒天 カルピス | にんじん | れんこん,きゅうり かんぴょう,ねぎ いちご,くだもの缶 レモン | 米,砂糖 三温糖 白玉粉 | サラダ油 | 869 kcal 31.9 g |
| 6 月 | ごはん・みそ汁 海苔の佃煮 ☆鶏肉の唐揚げ カレー炒め | ○ | 鶏肉,油揚げ 白みそ 赤みそ | 牛乳 海苔 | 小松菜 にんじん | 生姜,にんにく キャベツ 切干し大根 大根 | 米,三温糖 でん粉 小麦粉 | サラダ油 | 850 kcal 33.2 g |
| 7 火 | ☆冬野菜ときのこのこのパスタ にんじんサラダ ☆スイートポテト | ○ | 豚肉,ツナ ベーコン たまご | 牛乳 生クリーム | 万能ねぎ にんじん | にんにく,玉ねぎ ねぎ,白菜,しめじ エリンギ,えのき きゅうり,キャベツ | スパゲッティ 砂糖 さつまいも | サラダ油 バター | 854 kcal 29.5 g |
| 8 水 | ☆フレンチトースト 肉団子スープ くだもの | ○ | たまご 鶏肉,豚肉 | 牛乳 | にんじん 青梗菜 | 生姜,れんこん 玉ねぎ,白菜,ねぎ ごぼう,くだもの | 食パン,砂糖 パン粉,春雨 さつまいも でん粉 | バター | 767 kcal 28.8 g |
| 9 木 | ターメリックライス ☆タンドリーチキン ☆さつまチップサラダ ひよこ豆入り野菜スープ | ○ | 鶏肉,ひよこ豆 | 牛乳 ヨーグルト | 小松菜 にんじん パセリ | 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし | 米 さつまいも 砂糖 | バター サラダ油 白ごま | 806 kcal 30.6 g |
| 10 金 | ごはん ☆コロッケ いかの和えもの 豆乳仕立ての味噌汁 | ○ | 豚肉,たまご いか,豆腐,豆乳 白みそ,赤みそ | 牛乳,めかぶ 脱脂粉乳 | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ,きゅうり 切干し大根 大根,白菜 | 米,じゃが芋 小麦粉,パン粉 砂糖 | サラダ油 白ごま ごま油 | 909 kcal 34.0 g |
| 13 月 | ごはん・かき玉汁 ひじきふりかけ 揚げシヤモ 炒合菜 (チャオフォアイ) | ○ | かつお節 豚肉,たまご 高野豆腐 | 牛乳,ひじき ししゃも | にんじん 青梗菜 小松菜 | にんにく,生姜 セロリ,筍,白菜 もやし,ねぎ | 米,三温糖 でん粉 緑豆春雨 | ごま サラダ油 ごま油 | 813 kcal 32.8 g |
| 14 火 | ☆ビスキュイパン カラフルサラダ クリームチャウダー | ○ | たまご,鶏肉 | 牛乳 | 小松菜 にんじん 赤パプリカ | もやし,きゅうり 黄パプリカ 玉ねぎ マッシュルーム | ミルクパン,砂糖 米粉,じゃがいも グラニュー糖 小麦粉,マカロニ | サラダ油 | 781 kcal 28.3 g |
| 15 水 | ☆カレーライス ひじきのサラダ ☆フルーツヨーグルト | ○ | 鶏肉,ツナ | 牛乳,ひじき ヨーグルト | にんじん トマト 赤パプリカ | にんにく,エリンギ 生姜,玉ねぎ,もやし きゅうり,レモン くだもの,くだもの缶 | 米,じゃが芋 小麦粉,砂糖 三温糖 | サラダ油 | 899 kcal 26.6 g |
| 16 木 | ☆ソース焼きそば ☆青のりポテト 白菜の甘酢ドレッシング プリン | ○ | 豚肉,粉かつお たまご | 牛乳,青のり | にんじん 青梗菜 | キャベツ,白菜 もやし,生姜 | 中華めん,砂糖 小麦粉,三温糖 じゃが芋 | サラダ油 ごま油 | 912 kcal 30.5 g |
| 17 金 | 赤飯 魚の照り焼き ゆで野菜 すまし汁 | ○ | あずき,ぶり, かつお節,鶏肉 豆腐,はんぺん | 牛乳 | 小松菜 菜の花 | 白菜,ねぎ | 米,もち米 砂糖,でん粉 | 黒ごま | 783 kcal 38.3 g |
| 22 水 | ごはん ☆鮭の野菜あんかけ みそ汁 ☆みたらし団子 | ○ | 鮭,豚肉,豆腐 白みそ,油揚げ 赤みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | キャベツ,もやし コーン,大根,ねぎ | 米,でん粉 白玉粉,砂糖 三温糖 | サラダ油 バター | 898 kcal 41.4 g |
| 23 木 | ごはん ☆ぷちぷち雑穀ハンバーグ ☆スパイシーポテト 野菜スープ | ○ | 豚肉,おから たまご,豆腐 | 牛乳 脱脂粉乳 青のり | 青梗菜 | 玉ねぎ,えのき | 米,押麦,三温糖 でん粉,じゃが芋 | 白ごま サラダ油 | 911 kcal 32.2 g |