



# 令和5年度 3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 金	ちらしずし すまし汁 三色白玉フルーツポンチ	牛乳,あなご,えび 油揚げ,たまご,鶏肉 かまぼこ,豆腐 粉寒天,カルピス	米,砂糖,三温糖 サラダ油,白玉粉	れんこん,かんぴょう,にんじん きゅうり,ねぎ,いちご,レモン くだもの缶	870 kcal 31.8 g
4 月	野菜ときのこの和風パスタ ツナ入りサラダ スイートポテト	牛乳,豚肉,ベーコン ツナ,生クリーム たまご	スパゲッティ,砂糖 サラダ油,バター 砂糖,さつまいも	にんにく,玉ねぎ,ねぎ,白菜 しめじ,エリンギ,えのき 万能ねぎ,にんじん きゅうり,キャベツ	898 kcal 31.4 g
5 火	ごはん・豚汁 ひじきふりかけ 揚げシシャモ 炒合菜 (チャーフォウサイ)	牛乳,ひじき,かつお節 ししゃも,豚肉,豆腐 白みそ,赤みそ	米,三温糖,でん粉 ごま,サラダ油 緑豆春雨,ごま油 じゃが芋	にんにく,セロリ,にんじん 生姜,たけのこ,もやし 白菜,青梗菜,ごぼう だいこん,ねぎ	866 kcal 33.5 g
6 水	きなこ揚げパン スパニッシュオムレツ クリームチャウダー	牛乳,きな粉,たまご ベーコン,豆乳,鶏肉 生クリーム	サラダ油,三温糖 コッペパン,砂糖 じゃが芋,米粉	玉ねぎ,ほうれん草,トマト にんにく,にんじん,白菜 ブロッコリー	797 kcal 33.2 g
7 木	キムチ炒飯 バンサンスー 中華風コーンスープ りんごゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉 豆腐,たまご 粉寒天	米,麦,サラダ油 白ごま,緑豆春雨 砂糖,ごま油,でん粉	生姜,にんにく,ねぎ,にんじん ピーマン,赤パプリカ,キャベツ キムチ,きゅうり,玉ねぎ,コーン りんごジュース,パイン	901 kcal 30.7 g
8 金	カレーライス ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ひじき ツナ,ヨーグルト	米,油,じゃが芋 サラダ油,小麦粉 砂糖,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん エリンギ,トマト,もやし,生姜 きゅうり,赤パプリカ,レモン くだもの缶	898 kcal 27.0 g
11 月	麦ごはん イカのチリソース チョレギサラダ さつま汁	牛乳,いか,たまご 海苔,鶏肉,白みそ 赤みそ,油揚げ	米,押麦,小麦粉,砂糖 サラダ油,でん粉,ごま ごま油,板こんにゃく さつまいも	にんにく,生姜,キャベツ ねぎ,きゅうり,レモン だいこん	860 kcal 34.9 g
12 火	ソース焼きそば ガーリックポテト 白菜の甘酢ドレッシング くだもの	牛乳,豚肉 粉かつお	中華めん,サラダ油 揚げ玉,じゃが芋 ごま油,三温糖	にんじん,キャベツ,もやし 白菜,青梗菜,生姜 くだもの	785 kcal 25.7 g
13 水	ターメリックライス タンドリーチキン ポテトのハニーサラダ ひよこ豆入り野菜スープ	牛乳,鶏肉 ヨーグルト ひよこ豆	米,サラダ油 バター,はちみつ じゃが芋	玉ねぎ,にんにく,コーン にんじん,きゅうり キャベツ,にんじん	839 kcal 30.6 g
14 木	菜飯 鮭の野菜あんかけ みそ汁	牛乳,鶏肉,鮭,豚肉 白みそ,油揚げ 赤みそ,めかぶ	米,サラダ油,バター 三温糖,油,でん粉 さつまいも	小松菜,にんじん,もやし キャベツ,コーン,ねぎ	843 kcal 42.7 g
15 金	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 くだもの	牛乳,クリームチーズ ベーコン,鶏肉 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,ピーマン セロリ,にんじん,トマト キャベツ,さやいんげん くだもの	840 kcal 27.6 g
18 月	赤飯 魚の照り焼き 菜の花入りゆで野菜 すまし汁	牛乳,あずき,ぶり かつお節,鶏肉 豆腐	米,もち米,砂糖 黒ごま,でん粉 パスタ	白菜,小松菜,菜の花,ねぎ	784 kcal 37.6 g
21 木	ごまごはん 大豆コロッケ いかの和えもの みそ汁	牛乳,大豆,鶏肉 豚肉,たまご,いか わかめ,白みそ 赤みそ	米,白ごま,サラダ油, パン粉,小麦粉 ごま油,砂糖	玉ねぎ,小松菜,きゅうり もやし,だいこん,ねぎ	884 kcal 37.0 g