



# 令和6年度 2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
3月	福豆ごはん つみれ汁 いもようかん	牛乳,豚肉,油揚げ,大豆 たら,あじ,いわし,たまご 赤みそ,豆腐,粉寒天	米,もち米,サラダ油 三温糖,でん粉 さつまいも	えのき,にんじん,ごぼう ねぎ,にら,生姜,白菜 小松菜	836 kcal 33.9 g
4火	ごはん 卵入りコロッケ 白菜の甘酢ドレッシング もずくのかきたま汁	牛乳,豚肉,脱脂粉乳 うずら卵,たまご 豆腐,もずく	米,サラダ油,じゃが芋 マッシュポテト,小麦粉 パン粉,ごま油,三温糖 でん粉	玉ねぎ,にんじん,白菜 青梗菜,生姜,ねぎ 小松菜	911 kcal 31.1 g
5水	クリーミーカレーうどん 油揚げ入りサラダ お団子のきなこかけ	牛乳,豚肉 油揚げ,きな粉	うどん,サラダ油,黒砂糖 でん粉,ごま油,砂糖 上新粉,白玉粉 小麦粉,三温糖	玉ねぎ,にんじん,ねぎ 小松菜,キャベツ	861 kcal 33.4 g
6木	ごはん 魚の香味焼き 変わりきんぴら みそ汁	牛乳,ぶり,白みそ,豚肉 油揚げ,赤みそ	米,砂糖,サラダ油 じゃが芋,こんにゃく 三温糖,白ごま	生姜,にんにく,ねぎ にんじん,ごぼう 白菜,小松菜	872 kcal 36.4 g
7金	豚とツナのチャーハン 豆腐とエビの旨煮 くだもの	牛乳,豚肉,ツナ 豆腐,えび	米,押麦,サラダ油 白ごま,でん粉 ごま油	にんにく,玉ねぎ,ねぎ,パセリ 生姜,にんじん,筍,エリンギ 赤黄パプリカ,青梗菜 くだもの	869 kcal 39.4 g
10月	ごはん 豚キムチ豆腐 チョレギサラダ くだもの	牛乳,豚肉,豆腐 うずら卵,海苔	米,サラダ油,砂糖 でん粉,ごま油 白ごま	にんにく,生姜,ねぎ,玉ねぎ にんじん,干し椎茸,白菜 筍,キムチ,キャベツ,きゅうり にら,レモン,くだもの	787 kcal 31.2 g
12水	ごはん さばの味噌煮 細切り昆布と大豆の煮物 めかたま汁	牛乳,さば,白みそ,大豆 赤みそ,昆布,油揚げ 竹輪,豆腐 めかぶ,たまご	米,三温糖,でん粉 こんにゃく	生姜,ごぼう,干し椎茸 にんじん,えのき,ねぎ	852 kcal 40.3 g
13木	パンプキンパン ピザポテト パスタと野菜のスープ くだもの	牛乳,ベーコン,チーズ ウィンナー,豚肉	パンプキンパン,砂糖 じゃが芋,サラダ油 マカロニ	にんにく,玉ねぎ,ピーマン マッシュルーム,にんじん トマト,キャベツ,くだもの	764 kcal 32.3 g
14金	高野豆腐のそぼろ丼 春雨のカレー炒め みそ汁	牛乳,鶏肉,高野豆腐 豚肉,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉 緑豆春雨,ごま油	生姜,玉ねぎ,にんじん,筍 干し椎茸,さやいんげん にんにく,キャベツ,もやし にら,大根,小松菜,ねぎ	843 kcal 34.3 g
17月	ごはん そぼろふりかけ 鮭の野菜あんかけ みそ汁	牛乳,鶏肉,大豆,鮭,豚肉 油揚げ,豆腐,白みそ 赤みそ,わかめ	米,サラダ油,でん粉 バター,じゃが芋	にんにく,生姜,玉ねぎ パセリ,にんじん,ねぎ キャベツ,もやし,コーン	828 kcal 43.4 g
18火	白菜と鶏肉のスパゲティー カレーポテト チキンクリームスープ	牛乳,鶏肉 ベーコン,塩昆布	スパゲッティ,サラダ油 バター,じゃが芋 でん粉,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,白菜 万能ねぎ,にんじん えのき,小松菜	890 kcal 32.9 g
19水	黒砂糖パン グラタン ひよこ豆入りゆで野菜 くだもの	牛乳,えび,鶏肉,脱脂粉乳 生クリーム,粉チーズ ひよこ豆	黒砂糖パン,マカロニ バター,小麦粉,パン粉 サラダ油,ごま油,砂糖	玉ねぎ,エリンギ,キャベツ きゅうり,にんじん くだもの	859 kcal 33.5 g
20木	スタミナ丼 ポテトのたまごソース焼き 白菜スープ	牛乳,豚肉,たまご 鶏肉,豆腐	米,押麦,サラダ油,でん粉 三温糖,白ごま,じゃが芋 マヨネーズ,春雨	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,エリンギ,ピーマン 赤パプリカ,レモン,白菜,ねぎ	908 kcal 31.9 g
27木	ごはん 唐揚げ / とんかつ カレー炒め みそ汁	牛乳,海苔,鶏肉,豚肉 たまご,油揚げ,白みそ 赤みそ	米,三温糖,でん粉 小麦粉,サラダ油 生パン粉	生姜,にんにく,もやし 切干し大根,小松菜 大根,にんじん	867 kcal 34.5 g
28金	ごぼうの炊き込みご飯 きびなごのから揚げ ゆで野菜 高野豆腐のかきたま汁	牛乳,鶏肉,ひじき 油揚げ,きびなご 高野豆腐,たまご	米,麦,サラダ油,三温糖 でん粉,ごま	にんじん,ごぼう,キャベツ さやいんげん,小松菜 もやし,ねぎ	878 kcal 36.0 g

セレクト  
給食