



# 令和6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
3月	ちらしずし すまし汁 三色白玉フルーツポンチ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">ひなまつり</span>	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,ねぎ にんじん,きゅうり,レモン いちごジャム,くだもの缶	865 kcal 31.7 g
4火	きなこ揚げパン スパニッシュオムレツ 白菜のチャウダー	牛乳,きな粉 ベーコン,たまご 豆乳,鶏肉 生クリーム	サラダ油,コッペパン 砂糖,じゃが芋 三温糖,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	779 kcal 32.8 g
5水	菜飯 トマト肉じゃが 焼きビーフン	牛乳,鶏肉,豚肉	米,サラダ油,三温糖 じゃが芋,砂糖 ビーフン,ごま油	小松菜,にんじん,玉ねぎ えのき,トマト,にんにく 生姜,干し椎茸,にら たけのこ,キャベツ	850 kcal 30.7 g
6木	スパゲッティミートビーンズ 揚げじゃがサラダ くだもの	牛乳,レンズ豆 豚肉,チーズ	スパゲッティ 三温糖,サラダ油 小麦粉,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,セロリ にんじん,トマト,コーン キャベツ,きゅうり くだもの	817 kcal 30.4 g
7金	菜の花ご飯 魚の大根あんかけ 豚汁	牛乳,たまご,豚肉 メルルーサ,豆腐 白みそ,赤みそ	米,サラダ油,三温糖 でん粉,じゃが芋	小松菜,だいこん 万能ねぎ,ごぼう にんじん,ねぎ	873 kcal 39.2 g
10月	キムチ炒飯 中華風コーンスープ りんごゼリー	牛乳,ちりめんじゃこ 豚肉,鶏肉,豆腐 たまご,粉寒天	米,麦,サラダ油 白ごま,砂糖 でん粉	玉ねぎ,にんにく,にんじん ねぎ,ピーマン,キムチ 赤パプリカ,生姜,コーン りんごジュース,パイ	884 kcal 35.2 g
11火	わかめごはん 切り干し大根の卵焼き ゆで野菜 みそ汁	牛乳,わかめ,鶏肉 たまご,かつお節 油揚げ,豆腐 白みそ,赤みそ	米,麦,サラダ油 三温糖,でん粉 黒砂糖,じゃが芋	ねぎ,切干し大根,えのき キャベツ,もやし 小松菜,梅肉	840 kcal 36.6 g
12水	麦ごはん イカのチリソース カレーポテト 白菜スープ	牛乳,いか,たまご 豚肉,鶏肉	米,押麦,小麦粉 サラダ油,砂糖 でん粉,じゃが芋 白ごま,緑豆春雨	にんにく,生姜 にんじん,玉ねぎ ねぎ,白菜	849 kcal 33.9 g
13木	アーモンドチーズサンド ジャーマンポテト ミネストローネスープ	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,バター 砂糖,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	797 kcal 27.1 g
14金	カレーライス ゆで野菜 くだもの	牛乳,鶏肉,茎わかめ	米,じゃが芋,砂糖 サラダ油,小麦粉 ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,キャベツ トマト,きゅうり,くだもの	812 kcal 22.5 g
17月	赤飯 魚の照り焼き ゆで野菜 すまし汁 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">卒業・進級 お祝い献立</span>	牛乳,あずき,ぶり かつお節,鶏肉,豆腐	米,もち米,黒ごま 砂糖,でん粉 桜パスタ	白菜,小松菜 もやし,ねぎ	780 kcal 37.1 g
18火	ピラフのホワイトソースかけ 大豆入りゆで野菜 フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,いか えび,チーズ 生クリーム,大豆 粉寒天	米,押麦,サラダ油 バター,米粉,ごま油 三温糖,砂糖	コーン,にんじん,玉ねぎ エリンギ,キャベツ きゅうり,ぶどうジュース くだもの缶,レモン	909 kcal 33.0 g
21金	ひじきチャーハン いかの和えもの 春雨スープ	牛乳,ちりめんじゃこ 豚肉,ひじき,いか 鶏肉,豆腐	米,押麦,サラダ油 ごま,ごま油,砂糖 春雨	にんにく,パセリ,小松菜 きゅうり,もやし,玉ねぎ にんじん,大根,白菜	818 kcal 32.6 g
24月	ごはん コロッケ もやしのカレー炒め みそ汁	牛乳,豚肉,たまご 脱脂粉乳,豆腐 白みそ,赤みそ	米,サラダ油 じゃが芋 小麦粉,パン粉	玉ねぎ,にんじん,もやし にんにく,小松菜 大根,白菜	822 kcal 28.0 g