



令和7年度 1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
8 木	赤飯 松風焼き 林檎とさつまいもの金団 白玉雑煮	牛乳,あずき,鶏肉 豆腐,白みそ,赤みそ たまご,かまぼこ	米,もち米,黒ごま 砂糖,パン粉 サラダ油,ごま さつまいも 水あめ,白玉粉,三温糖	玉ねぎ,レーズン,りんご 大根,にんじん,小松菜	912 kcal 34.3 g
9 金	パエリア カレーポトフ プリン	牛乳,鶏肉,いか ほたて,えび ウィンナー,たまご	米,バター,サラダ油 じゃが芋,砂糖	玉ねぎ,にんにく,小松菜 にんじん,マッシュルーム ピーマン,赤黄パプリカ キャベツ,白菜	860 kcal 35.1 g
13 火	ソース焼きそば ごぼうスナック フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉 かつおぶし ヨーグルト	中華めん,サラダ油 揚げ玉,三温糖 でん粉,砂糖	にんじん,キャベツ もやし,ごぼう くだもの缶,バナナ	761 kcal 25.4 g
14 水	ごはん・海苔の佃煮 さばの塩焼き ゆで野菜 のっぺい汁	牛乳,海苔,さば 茎わかめ 鶏肉,油揚げ	米,三温糖,白ごま サラダ油,ごま油 黒砂糖,じゃが芋 こんにゃく	きゅうり,小松菜,もやし にんじん,大根,ごぼう かぼちゃ,なめこ	836 kcal 38.0 g
15 木	ひじきチャーハン 春雨スープ 奶乳豆腐	牛乳,豚肉,ひじき ベーコン,鶏肉 豆腐,えび,粉寒天	米,押麦,サラダ油 ごま,砂糖,春雨	にんにく,パセリ,玉ねぎ にんじん,白菜,小松菜 くだもの缶	892 kcal 28.9 g
16 金	コーンマヨチーズトースト 豆と野菜のスープ ケチャップソテー	牛乳,チーズ,豚肉 大豆,ベーコン	食パン,マヨネーズ 黒砂糖,サラダ油 じゃが芋	コーン,玉ねぎ,にんじん キャベツ,小松菜 にんにく	814 kcal 29.6 g
19 月	ゆかりごはん ジャンボ餃子 バンサンスー ちんげん菜のスープ	牛乳,豚肉,鶏肉 たまご	米,餃子の皮,小麦粉 ごま油,でん粉,砂糖 サラダ油,緑豆春雨 じゃが芋,白ごま	ゆかり,にんにく,にら キャベツ,生姜,ねぎ 白菜,きゅうり,青梗菜 にんじん,切干し大根	880 kcal 28.0 g
20 火	ごはん 家常豆腐 ナムル くだもの	牛乳,豚肉 生揚げ,赤みそ	米,じゃが芋,三温糖 サラダ油,でん粉 ごま油,黒砂糖 白ごま	にんにく,生姜,小松菜 にんじん,キャベツ,ねぎ 切干し大根,もやし くだもの	882 kcal 31.2 g
21 水	キムチうどん はりはりゆで野菜 翡翠蒸しパン	牛乳,豚肉,白みそ ちりめんじゃこ ロースハム	うどん,サラダ油,ごま ごま油,砂糖,でん粉 三温糖,緑豆春雨 小麦粉,さつまいも	にんじん,玉ねぎ,キムチ 白菜,ねぎ,小松菜, 切干し大根,キャベツ きゅうり,バナナ	757 kcal 27.6 g
22 木	カレーライス 海草入りゆで野菜 くだもの	牛乳,鶏肉,茎わかめ	米,じゃが芋 サラダ油,小麦粉 砂糖,ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,トマト キャベツ,きゅうり くだもの	812 kcal 22.5 g
23 金	ごはん・ひじきふりかけ 揚げシヤモ (カレー風味) 炒合菜 (チャオオツァイ) めかたま汁	牛乳,ひじき,めかぶ かつお節,ししゃも 豚肉,豆腐,たまご	米,三温糖,サラダ油 ごま,緑豆春雨 でん粉,ごま油	にんにく,生姜,セロリ にんじん,たけのこ 白菜,もやし,青梗菜 えのき,ねぎ,小松菜	797 kcal 31.3 g

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
全国学校給食週間 1月24日～1月30日					
26月	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 即席漬け くだもの <small>日本で初めての給食メニュー</small>	牛乳, 鮭, かつお節 油揚げ, 白みそ 赤みそ	米	白菜, にんじん, 大根 小松菜, ねぎ くだもの	709 kcal 35.3 g
27火	深川めし 切り干し大根の卵焼き ちゃんこ鍋 <small>江東区・東京郷土料理</small>	牛乳, あさり, 海苔 鶏肉, たまご 豚肉, 鶏肉, 豆腐	米, もち米, サラダ油 こんにゃく, 三温糖 でん粉, 春雨	生姜, ごぼう, にんじん ねぎ, 万能ねぎ, えのき 切干し大根, 白菜 大根, えのき, 小松菜	864 kcal 37.7 g
28水	パン サーモンのグリル プーティン ひよこ豆入り野菜スープ <small>カナダ料理</small>	牛乳, 鮭, 豚肉 ひよこ豆	黒砂糖, パン, 小麦粉 バター, でん粉 じゃが芋, サラダ油	生姜, にんにく 玉ねぎ, にんじん キャベツ	840 kcal 36.6 g
29木	舞茸ごはん ひつつみ へっちょこだんご <small>岩手県郷土料理</small>	牛乳, 豚肉, 油揚げ 鶏肉, 豆腐, あずき	米, もち米, 黒砂糖 サラダ油, しらたき 小麦粉, でん粉 きび, 白玉粉, 三温糖	ごぼう, にんじん, 白菜 まいたけ, 大根, ねぎ しめじ, しいたけ	805 kcal 25.0 g
30金	ごはん サンマのポーポー焼き みそかんぷら こづゆ <small>福島県郷土料理</small>	牛乳, さんま, あじ 豆腐, 白みそ, ほたて	米, サラダ油, 砂糖 マヨネーズ, 三温糖 でん粉, じゃが芋, 里芋 黒砂糖, こんにゃく おふ	にんにく, 生姜, エリンギ れんこん, 玉ねぎ, ねぎ 大葉, 椎茸, きくらげ にんじん, 大根, ごぼう	850 kcal 30.1 g

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

日本で初めて出された給食の再現をはじめ、我が街、江東区の郷土料理、そして江東区と友好都市関係にある街の料理を給食に出す予定です。

カナダ・サレー市
1989年4月に姉妹都市
提携を行いました。
中学3年生の各学校代表が
夏休みにサレー市に訪問します



岩手県・平泉町
平成21年12月に友好交流
の覚書を結びました。
江東区民まつりや富岡八幡宮例大祭
の参加など、様々な交流があります。

福島県・川俣町
平成21年4月に友好交流
の覚書を結びました。
農業体験交流やスポーツ交流
などで交流しています。

