



令和7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
2月	カレーライス ひじきのサラダ くだもの	牛乳,鶏肉,ひじき ツナ	米,じゃが芋,小麦粉 サラダ油,砂糖 三温糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,トマト にんじん,もやし,きゅうり 赤パプリカ,レモン,くだもの	833 kcal 25.5 g
3火	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,油揚げ えび,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,いちごジャム くだもの缶,いちご,レモン	867 kcal 31.8 g
4水	ハムチーズサンド 小魚のマリネ 豆と野菜のスープ	牛乳,クリームチーズ ロースハム,きびなご 鶏肉,大豆,豆腐	胚芽食パン,砂糖 マーガリン,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,赤黄パプリカ パセリ,にんじん キャベツ,小松菜	754 kcal 37.3 g
5木	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 ひよこ豆,豚肉 鶏肉	米,押麦,小麦粉,砂糖 サラダ油,でん粉 じゃが芋,白ごま 緑豆春雨	にんにく,生姜,ねぎ,にんじん 玉ねぎ,白菜,小松菜	879 kcal 35.3 g
6金	キムチ炒飯 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,砂糖,でん粉	生姜,にんにく,ねぎ,にんじん ピーマン,赤パプリカ,キムチ 玉ねぎ,コーン りんごジュース,パイナップル	861 kcal 30.4 g
9月	ちゃんごうどん いかの和えもの スイートポテト	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐 いか,生クリーム,たまご	うどん,サラダ油,砂糖 ごま油,さつまいも 三温糖,バター	にんじん,大根,白菜,えのき ねぎ,小松菜,きゅうり もやし,玉ねぎ	766 kcal 29.8 g
10火	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,にら えのき,トマト,にんにく,生姜 干し椎茸,たけのこ,キャベツ	850 kcal 30.7 g
11水	ピラフのホワイトソースかけ ゆで野菜 フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,いか,えび ほたて,生クリーム チーズ,粉寒天	米,押麦,バター サラダ油,米粉,砂糖	コーン,にんじん,ブロッコリー 玉ねぎ,エリンギ,キャベツ きゅうり,ぶどうジュース レモン,くだもの缶	903 kcal 31.4 g
12木	ひじきチャーハン カラフルサラダ 春雨スープ くだもの	牛乳,豚肉,ひじき 鶏肉,豆腐	米,押麦,サラダ油 ごま,砂糖,春雨	にんにく,パセリ,小松菜,もやし きゅうり,にんじん,大根,白菜 赤黄パプリカ,玉ねぎ,くだもの	838 kcal 28.1 g
13金	パンプーシュカ ボルシチ ヴィネグレット	牛乳,牛肉,ヨーグルト	ミルクパン,サラダ油 バター,じゃが芋,砂糖	にんにく,ディル,セロリ,玉ねぎ にんじん,パセリ,トマト,ピーズ キャベツ,にんじん,きゅうり	755 kcal 25.2 g
16月	赤飯 魚の照り焼き 菜の花入りゆで野菜 すまし汁 ももゼリー	牛乳,あずき,ぶり かつお節,鶏肉 豆腐,粉寒天	米,もち米,黒ごま 砂糖,でん粉,パスタ	白菜,小松菜,菜の花 もやし,ねぎ 桃ジュース,黄桃缶	866 kcal 37.6 g
17火	ごはん うずら卵入りコロッケ 白菜の甘酢ドレッシング もずく入りすまし汁	牛乳,豚肉,脱脂粉乳 うずら卵,たまご,豆腐 鶏肉,もずく	米,サラダ油,じゃが芋 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	894 kcal 29.7 g
18水	白菜と鶏肉のスパゲティー 揚げじゃがサラダ パンプキンポタージュ くだもの	牛乳,鶏肉,ベーコン 塩昆布,生クリーム	スパゲッティ,バター サラダ油,じゃが芋 三温糖,砂糖,でん粉	にんにく,玉ねぎ,白菜,コーン 万能ねぎ,にんじん,キャベツ きゅうり,かぼちゃ,くだもの	882 kcal 29.8 g
23月	アーモンドチーズサンド ジャーマンポテト きのこスープ	牛乳,チーズ ベーコン,鶏肉	胚芽食パン,はちみつ マーガリン,アーモンド 砂糖,サラダ油,でん粉 じゃが芋,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,ピーマン えのき,しめじ エリンギ,青梗菜	770 kcal 26.2 g
24火	菜の花ご飯 魚の大根あんかけ 豚汁 くだもの	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 くだもの	869 kcal 39.5 g