

令和8年

3月献立表

開進第一小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおいなってほしい食品
		体をつくるものになる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える				
2月	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 カミカミ中華サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ		こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま		キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ しめじ にんにく しょうが ごまつな きりぼしだいこん きゅうり		580	16.6	 藻類
3火	五目ちらしずし 牛乳 ししゃもの香味焼き 吉野汁 果物 (いちご) ★ひなまつり献立	とりにく あぶらあげ のり ギゅうにゅう ししゃも とうふ		こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく かたくりこ		にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう なばな しょうが にんにく ねぎ だいこん ごまつな いちご		576	19.0	 豆類
4水	ジャンバラヤ 牛乳 フライドフィッシュ ひよこ豆のスープ ★アメリカ料理	ウインナー ギゅうにゅう ホキ とりにく ひよこめ		こめ あぶら かたくりこ しょうしんこ		にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ ごまつな		587	16.8	 きのご類
5木	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 干草和え じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき だいず たまご あぶらあげ とうふ みそ わかめ		こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも		ほししいたけ たまねぎ もやし キャベツ ごまつな にんじん えのきたけ ねぎ		572	17.6	 種実類
6金	丸パン 牛乳 ハンバーグまたはてりやきチキン ゆでキャベツ ホークビーンズ ★セレクト給食	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりにく ベーコン ぶたにく だいず		まるパン パンこ マヨネーズ (卵なし) さとう ざらめ かたくりこ あぶら じゃがいも		たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん トマトビュレ トマトかん パセリ		ハンバーグ		 小魚類
								575	19.0	
								てりやきチキン		
9月	ごはん 牛乳 のりの佃煮 厚揚げとねぎのそぼろ煮 キャベツのじゃこ炒め	ぎゅうにゅう のり あつあげ とりひきにく ちりめんじゃこ		こめ さとう あぶら かたくりこ		しょうが にんじん ねぎ キャベツ ごまつな		596	17.2	 乳類
10火	わかめごはん 牛乳 たら西京焼き ごま酢和え けんちん汁	たきこみわかめのもと ギゅうにゅう ぎんだら みそ とうふ あぶらあげ		こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろすりごま こんにやく さといも		しょうが にんじん ごまつな もやし はくさい ごぼう だいこん ねぎ		567	15.8	 果物類
11水	練馬スパゲティ 牛乳 焼肉サラダ サイダーポンチ ★リクエスト給食	ツナ のり ギゅうにゅう ぶたにく かんてん		スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ジュース		にんにく だいこん にんじん もやし きゅうり みかんかん バインアップルかん りんごかん		590	17.2	 豆類
12木	麦ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう おひたし たっぶり野菜みそ汁 ★山口県郷土料理	ぎゅうにゅう とりもも けずりぶし あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう		ごぼう えだまめ キャベツ ごまつな もやし にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ ほうれんそう		631	16.0	 芋類
13金	ビーフカレーライス 牛乳 花野菜サラダ 果物(せとか)	ぎゅうにゅう チーズ ギゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう		たまねぎ にんにく しょうが にんじん ブロッコリー カリフラワー もやし キャベツ せとか		614	11.7	 卵類
16月	コーンピラフ 牛乳 春野菜のキッシュ風 ABCスープ	とりにく ギゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ		こめ おおむぎ あぶら バター マカロニ		にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ ほうれんそう なばな はくさい ごまつな		591	15.7	 魚介類
17火	みそラーメン 牛乳 サモサ 果物 (デコボン)	ぶたひきにく みそ ギゅうにゅう ツナ		ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも きょうざのかわ こむぎこ		ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし いら コーン キャベツ デコボン		580	16.0	 藻類
18水	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き キャベツと竹輪の炒め物 豚汁	ぎゅうにゅう さけ ちくわ ぶたにく とうふ みそ		こめ あぶら さとう しろごま こんにやく		キャベツ ごまつな にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ		578	19.6	 果物類
19木	豚キムチ丼 牛乳 チンゲンサイのスープ フロースズヨーグルト	ぶたにく ギゅうにゅう とりにく とうふ フロースズヨーグルト		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら		しょうが にんにく にんじん キムチ たまねぎ いら ねぎ チンゲンサイ		639	16.4	 きのご類
23月	お赤飯 ジョア (プレーン味) みそカツ コールスローサラダ すまし汁 ★進級・卒業お祝い献立	ささげ ジョア ぶたにく みそ かまぼこ とうふ		こめ もちごめ くるごま こむぎこ パンこ あぶら さとう		にんじん キャベツ コーン だいこん えのきたけ ごまつな		586	18.4	 小魚類

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産、岩手県産の米を使用しています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	585	17.2	31.9	2.4	372	89	2.2	248	0.29	0.42	17	4.9