



# 令和8年 3月の献立表



練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名 ★: アレルギー対応メニュー、食材	赤のたべもの		黄色のたべもの		緑のたべもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのものになる		おもに体の調子を整えるものになる			
2	月	むぎごはん プリのみぞれに やさいのうめあえ こまつなのみそしる	ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 大麦 片栗粉 砂糖	油	小松菜 にんじん	生姜 大根 キャベツ もやし 梅干し ねぎ	605	25.5
3	火	★アナゴいりちらしずし あつあげとはるやさいのにも ももとカルピスの2しよくゼリー	油揚げ あなご ★卵 とり肉 厚揚げ ゼラチン	ちりめんじゃこ のり 牛乳 寒天 アガー	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 カルピス	米油 ごま油	にんじん さやえんどう なばな	干しいたけ かんぴょう れんこん だけのこ 桃缶 桃ジュース	612	25.7
4	水	ツナピラフ ★はるやさいのオムレツ ミネストローネ	まぐろ 豚ひき肉 ★卵 ベーコン 大豆	牛乳 クリーム	米 大麦 じゃが芋 マカロニ	バター 米油	にんじん パセリ なばな トマト缶	マッシュルーム たまねぎ コーン セロリー キャベツ	576	22.5
5	木	ねりますパゲティ もやしとこまつなのじゃこサラダ ★キャベツのカップケーキ	まぐろ ★卵	のり 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 ごま油 バター	あさつき 小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 もやし キャベツ にんにく 生姜	625	26.3
6	金	はつがげんまいいりごはん ぶたにくのみそだれ ★こんにゃくいりちゅうかサラダ わかめスープ	豚肉 みそ とり肉	牛乳 わかめ	米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 ★ごま 米油	小松菜 にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ キャベツ にんにく	608	26.2
9	月	コーンピラフ ★ハンバーグステーキ ABCスープ	豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 ★卵 とり肉 ベーコン	牛乳	米 大麦 パン粉 砂糖 マカロニ	米油	にんじん パセリ にら にんじん トマトピューレ 小松菜	マッシュルーム たまねぎ コーン にんにく 生姜 セロリー キャベツ	609	28.6
10	火	きなこあげパン はるやさいのポトフ だいずいりサラダ	きな粉 豚肉 ソーセージ 大豆	牛乳 わかめ	ねじりパン 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	550	22.9
11	水	こぎつねごはん さかなのオニオンソース とんじる	豚ひき肉 油揚げ たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 米油 ごま油	にんじん こねぎ パセリ 小松菜	生姜 たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	634	27.9
12	木	★キムチチャーハン ほうぎょうざ トックスープ	豚肉 ★卵 豚ひき肉 とり肉 豆腐	牛乳	米 ぎょうざの皮 トック	米油 ごま油 米ぬか油	チンゲンサイ にら にんじん 水菜	キムチ(卵不使用) キャベツ にんにく 生姜 白菜 干しいたけ ねぎ	551	23.7
13	金	むぎごはん のりのつくだに ★ししゃものねぎソース しんじゃがいものそぼろに	豚ひき肉	牛乳 のり ★ししゃも	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 しらたき	油 米油	にんじん さやいんげん	ねぎ 生姜 たまねぎ	599	22.2
16	月	むぎごはん さわらのさいきょうゆき ★あおなとえのきのからしあえ さわにわん	さわら みそ 豚肉 牛乳		米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 ★白ごま	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ えのきたけ にんにく 生姜 干しいたけ だけのこ 大根	532	26.2
17	火	ポークカレーライス シーザーサラダ くだもの(きよみオレンジ)	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム ヨーグルト	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 食パン 砂糖	米油 バター オリーブ油	にんじん 水菜	生姜 にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり 清見	620	20.7
18	水	みそラーメン ★だいずとさつまいものごまからめ くだもの(いちご)	みそ 豚肉 大豆	牛乳	中華めん 片栗粉 さつまいも 砂糖	米油 ごま油 油 ★白ごま	にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ 生姜 白菜 もやし コーン きくらげ いちご	589	22.5
19	木	マーボーどうふどん ★はるさめサラダ サイダーポンチ	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳 寒天	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨 ジュース	米油 ごま油 ★白すりごま	にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ だけのこ もやし きゅうり みかん缶	651	22.2
23	月	★おせきはん とりにくのからあげ いそかあえ よしのじる	小豆 とり肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 のり	もち米 米 片栗粉 小麦粉 こんにゃく 焼き豆腐	★黒ごま 油 ごま油	にんじん 小松菜 みつば	生姜 もやし 大根 ねぎ	600	26.2

※23日は飲み物のセレクト給食です。牛乳・コーヒー牛乳・リンゴジュース・ジョアマスカットより、好きなものを選びます。

※マークは6年生のリクエストメニューです。

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

### ★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
3月の平均	598	16.5 % (24.7g)	32.4 % (21.5g)	330	91	2.2	250	0.40	0.52	29	5.9	2.4