

令和8年

3月献立表

石神井小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	★フレンチトースト ★牛乳 鶏肉のポトフ(カレー風味) ★ひよこ豆のココロサラダ	★牛乳 ★たまご とりにく レンズまめ だいず ひよこまめ	★はいがパン さとう ★バター こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ★りんご	530	19.9	32.6	2.2
3火	炊き込みご飯 ★牛乳 ★鯛の塩こうじ焼き ★薄くず汁 ★おかしなお菓子な目玉焼き	とりにく あぶらあげ ★牛乳 ★まだい ★かまぼこ とうふ アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でん ぶん	ほししいたけ にんじん たけのこ グリーンピース だいこん えのきたけ こ まつな ももかん	567	19.3	29.5	2.4
4水	ごはん ★牛乳 ゆかりとひじきのソフトふりかけ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 ゴマドレサラダ	★牛乳 ひじき ぶたにく こうやどうふ	こめ しろうごま こめぬかあぶら さとう じゃがいも しろうごま(ねり) しろすり ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャ ベツ こまつな コーン	555	15.9	27.6	2.2
5木	★チリビーンズライス ★牛乳 レモンドレッシングサラダ パセリポテト	ベーコン ぶたひきにく だいず ★チー ズ ★牛乳	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう こむ ぎ とうにゅうバター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピューレ トマトジュース キャベツ も やし きゅうり レモン パセリ	592	16.0	30.4	2.3
6金	家常豆腐丼 ★牛乳 ニラと海苔のナムル ★りんご 1/6	あつあげ みそ ぶたにく ★牛乳 のり	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ しろうごま	にんにく ねぎ しょうが にんじん たけ のこ ほししいたけ ピーマン もやし ほ うれんそう にら ★りんご	592	16.4	32.7	2.0
9月	★ココア揚げパン ★牛乳 ワントンスープ カラフルポテト	★だっしふんにゅう ★牛乳 レンズまめ ぶたひきにく	あぶら ★ミルクパン グラニューとう ごまあぶら ワンタンのかわ じゃがい も マヨネーズ (エッグフリー)	にんじん はくさい もやし ねぎ にら しょうが にんにく コーン グリンピー ス	565	13.9	33.6	2.5
10火	ごまわかめご飯 ★牛乳 れんこんつくね焼き 沢煮椀	たきこみわかめのもと ★牛乳 とりひ きにく だいず ぶたにく あぶらあげ	こめ しろうごま パンこ こめこ ごまあぶ ら さとう かたくりこ こめぬかあぶら	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん にんじん こ まつな	588	18.5	32.4	2.1
11水	ごはん ★牛乳 鶏の西京焼き ごぼうチップス すまし汁(ひらたけ)	★牛乳 とりにく みそ とうふ	こめ さとう かたくりこ あぶら こめぬかあぶら やきふ	ごぼう にんじん ひらたけ ねぎ こまつ な	580	16.6	33.2	1.8
12木	にんにくそぼろご飯 ★牛乳 ★ししゃもの青のり焼き たっぷり野菜のみそ汁 ★きよみオレンジ	ぶたひきにく ★牛乳 ★ししゃも あおのり あつあげ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろ ごま じゃがいも ごまあぶら	にんにく にんじん ほししいたけ だい こん えのきたけ キャベツ こまつな ★ きよみ	546	18.9	35.8	2.3
13金	★えびピラフ ★牛乳 ABCスープ ★抹茶ケーキ	とりにく ★えび ★牛乳 レンズまめ ★たまご とうにゅう	こめ こめぬかあぶら とうにゅうパ ター じゃがいも マカロニ さとう こむ ぎこ ★バター	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ こまつな	607	16.0	31.6	2.2
16月	ごはん ★牛乳 ★かつおでんぶ ★ツナ入り卵焼き 豆腐団子汁	★牛乳 ★かつおぶし ★まぐろ ★たまご とうふ とりにく	こめ さとう しろうごま ごまあぶら こめぬかあぶら しらたまこ こんにゃ く	しょうが たまねぎ ほししいたけ にん じん だいこん えのきたけ こまつな ね ぎ	590	16.9	28.8	1.9
17火	ごはん ★牛乳 ★さばの香味焼き ★人参しりしり かぶと油揚げの味噌汁	★牛乳 ★さば ★まぐろかん あぶらあげ みそ	こめ さとう こめぬかあぶら ちくわぶ	にんにく ねぎ にんじん えのきたけ か ぶ かぶ (は)	570	19.3	34.9	2.4
18水	ジャージャー麺 ★牛乳 フルーツパンチ	みそ ぶたひきにく ★牛乳 かんてん	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあ ぶら さとう かたくりこ しろすりごま ジュース	きゅうり もやし ねぎ にんにく しょう が ほししいたけ たけのこ にんじん も もかん、りんごかん、ようなしかん み かんかん シロップ レモン	599	15.6	30.1	2.5
19木	チキンカレーライス ★牛乳 小松菜のサラダ ★型抜きチーズ	とりにく ★牛乳 ★チーズ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむ ぎ ころんご さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン	669	13.2	32.8	2.5
23月	～給食終了～ 赤飯 ★ジョア(カルシウム) 鶏のから揚げ 小松菜のからし和え すまし汁(里芋・大根)	ささげ ★ジョア とりにく とうふ わか め	もちごめ こめ くるごま あぶら かたく りこ さとう こめぬかあぶら さといも	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな だいこん	549	17.6	30.2	2.2

※ 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

★…食物アレルギー対応を行っている食材、献立 太字…6年生のリクエストメニュー

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	580	16.9	31.7	2.2	365	85	2.3	204	0.26	0.45	12	5.8