

令和7年

3月献立表

石神井

実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量 1人1食 (kcal)
				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		
3	月		～ひなまつり～ ★五目ちらしずし ★ぎゅうにゅう ★薄くず汁 ★おかしなお菓子な目玉焼き	★えび とりにく ★あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう ★かまぼこ わかめ ★ とうふ アガー		こめ さとう こめぬかあぶら でんぶん		にんじん れんこん ほししいたけ ★え だまめ えのきたけ こまつな ももかん	527	
4	火		ごはん ★ぎゅうにゅう ★すき焼き風肉豆腐 ★ブロッコリーとキャベツのサラダ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★やきと うふ		こめ こめぬかあぶら しらたき やきふ さとう		たまねぎ にんじん はくさい えのきた け ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅ うり りんご	553	
5	水		★チョコチップパン ★ぎゅうにゅう ★マカロニのクリーム煮(豆乳) ★こまつなサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも ★とうにゅ う ★豆乳入りホイップ ★だいず ★ま ぐる		★チョコチップパン こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ ★バター マカロ ニ しろごま ごまあぶら さとう		にんにく マッシュルーム にんじん た まねぎ ブロッコリー キャベツ こまつ な	619	
6	木		ごはん ★ぎゅうにゅう ★さばの味噌煮 ★野菜のピリ辛和え ★かき玉汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ とりにく ★とうふ ★たまご		こめ さとう ごまあぶら しろごま か たくりこ		しょうが だいこん きゅうり ★もやし にんじん たまねぎ こまつな	560	
7	金		ゴロゴロチャーシューの炒飯 ★ぎゅうにゅう フライドポテト ★じゃこサラダ	ぶたにく やきぶた ★ぎゅうにゅう ★ ちりめんじゃこ		こめ むぎ こめぬかあぶら あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しろご ま		ねぎ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう	483	
10	月		チキンカレーライス ★ミルクコーヒー ★レモンドレッシングサラダ いちご 2粒	とりにく ★コーヒーぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむ ぎこりんご さとう		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ★もやし きゅうり レモン いちご	588	
11	火		ごはん ★ぎゅうにゅう ★カジキのかりんとう揚げ ★野菜のごま和え ★あさりと根菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう ★かじき あさり ★あ つあげ みそ		こめ あぶら かたくりこ さとう しろ ごま しろすりごま じゃがいも		しょうが ★もやし にんじん はくさい ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	607	
12	水		★野菜たっぷりみそラーメン ★ぎゅうにゅう ★若草ポテト ★ココアミルクゼリー(豆乳)	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう あ おのり かんてん ★とうにゅう		ちゅうかめん こめぬかあぶら じゃが いも ★マヨネーズ(エッグフリー) さとう		にんにく しょうが ★もやし にんじん たまねぎ にはくさい ねぎ コーン	554	
13	木		ごはん ★ぎゅうにゅう 鶏の西京焼き ★春雨サラダ ★すまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ★とう ふ		こめ さとう かたくりこ はるさめ こ めぬかあぶら ごまあぶら やきふ		★もやし にんじん ほうれんそう えの きたけ ねぎ こまつな	528	
14	金		ごまわかめご飯 ★ぎゅうにゅう ★千草焼き きりたんぼ汁 しらぬひ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅ う とりにく ひじき ★たまご とりも も		こめ しろごま こめぬかあぶら さとう しらたき きりたんぼ		にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼ う まいたけ ねぎ せり みつば しらぬ ひ	605	
17	月		ごはん ★ぎゅうにゅう ★お好みバーグ 春雨スープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だい ず あおのり ★かつおぶし とりにく		こめ パンこ かたくりこ さとう はち みつ こめぬかあぶら はるさめ ごまあ ぶら		たまねぎ キャベツ しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ	568	
18	火		ごはん ★ぎゅうにゅう ★鮭の黄金焼き 磯辺和え ★せんべい汁	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ のり と りにく ★あぶらあげ		こめ ★マヨネーズ(卵なし) こめぬ かあぶら なんぶせんべい		たまねぎ ほうれんそう はくさい にん じん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	566	
19	水		★ジャージャー麺 ★ぎゅうにゅう ★きらきらフルーツパンチ	みそ ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう 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 ★ナタデココかん レモン	598	
21	金		～卒業祝いメニュー～ 赤飯 ★ジョア 鶏のから揚げ(増量バージョン) 小松菜のからし和え ★石神井お祝い汁	ささげ ★ジョア とりにく ★なると		もちごめ こめ くるごま あぶら かた くりこ こむぎこ さとう こめぬかあぶ ら ちくわぶ		しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん	568	

※ 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14回

★…食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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 (ugRAE)	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	566	17.0	30.2	2.3	339	82	2.3	181	0.24	0.45	14	5.3