

令和7年

3月献立表

石神井東小学校

実施日	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)
3月	彩りちらし寿司 牛乳 鯖の西京焼き のっぺい汁 ひなゼリー	とりのひきにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく かんてん	せいはいくまい さとう サラダあぶら さといも こんにやく でんぶん いちごジャム	にんじん ほししいたけ かんぴょう たけのこ ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう こまつな	698	18.5	28.6	2.4
4火	ぶどうパン 牛乳 ムサカ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ だっしふんにゅう なまクリーム	ぶどうパン じゃがいも バター サラダあぶら さとう こむぎこ	にんにく セロリー なす たまねぎ しめじ トマトピューレ コーン パセリ	702	14.6	39.4	2.9
5水	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 冬野菜と厚揚げのすきやき風煮 三色ごまあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく あつあげ ツナ みそ	せいはいくまい おおむぎ さとう サラダあぶら しらたき さといも しろすりごま	にんじん だいこん はくさい たまねぎ ごぼう れんこん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり こまつな	596	17.9	28.5	2.0
6木	豚肉のしぐれご飯 牛乳 ひじき入り卵の甘酢あんかけ ちくわぶ汁	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりのひきにく ひじき たまご とりにく	せいはいくまい サラダあぶら こんにやく さとう かたくりこ じゃがいも ちくわぶ	ごぼう さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いら ほししいたけ だいこん キャベツ こまつな ねぎ	586	18.3	29.3	2.6
7金	チンジャオロース丼 牛乳 ごぼうとさつまいものチップス 清見オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう	せいはいくまい おおむぎ さとう サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも	にんにく しょうが にんじん ピーマン あかピーマン ごぼう キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ れんこん きよみ	594	16.4	26.7	1.6
10月	とうきびご飯 牛乳 ししゃもの青のりみりん焼き じゃが芋の和風きんぴら ちゃんこ風汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりのひきにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	せいはいくまい もちごめ きび しろごま サラダあぶら じゃがいも さとう しらたき しろすりごま	コーン ごぼう にんじん たまねぎ こまつな はくさい ねぎ だいこん しめじ えのきたけ	578	17.8	31.0	2.5
11火	高野豆腐のそぼろご飯 牛乳 花野菜のおかかあえ なめことかぼちゃの味噌汁	ぶたひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく みそ	せいはいくまい おおむぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ごぼう にんじん いら さやいんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー はくさい かぼちゃ こまつな なめこ たまねぎ	571	17.2	29.5	2.6
12水	ガーリックねぎチャーハン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 広東スープ	やきぶた ぎゅうにゅう あつあげ とりのひきにく ぶたにく だいす	せいはいくまい おおむぎ こんにやく サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ ぎょうざのかわ	にんにく ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ いら しょうが ほししいたけ はくさい たまねぎ だいこん こまつな	602	16.6	29.8	2.2
13木	梅しらすご飯 牛乳 肉じゃが 野菜とさつま揚げの炒め物 りんご	しらすばし ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	せいはいくまい おおむぎ ごま サラダあぶら じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら	かんそうかりかりうめ にんじん たまねぎ しめじ こまつな さやいんげん キャベツ ごぼう れんこん りんご	570	16.0	22.3	3.4
14金	カレーチーストースト 牛乳 マセドアンサラダ ABCスープ	ぶたひきにく だいす チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン サラダあぶら こむぎこ さつまいも さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ しめじ きゅうり コーン キャベツ だいこん こまつな	567	17.9	38.1	3.0
17月	ジャーチャー麺 牛乳 にらたまスープ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご	ちゅうかめん サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん きゅうり もやし キャベツ だいこん にら	607	20.0	33.7	2.8
18火	ガーリックライス 牛乳 フライドチキン 大根のツナドレサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン とうふ	せいはいくまい おおむぎ バター こむぎこ かたくりこ サラダあぶら さとう	にんにく ごぼう たまねぎ パセリ しょうが だいこん にんじん キャベツ こまつな コーン しめじ ほうれんそう	607	17.2	32.9	2.2
19水	お赤飯 牛乳 さばの味噌煮 塩昆布サラダ 紅白すまし汁	ささげ ぎゅうにゅう さば みそ ハム しおこんぶ とりにく はんぺん	せいはいくまい もちごめ しろごま さとう ごまあぶら さといも	しょうが キャベツ だいこん にんじん こまつな たまねぎ たけのこ ほししいたけ	602	18.9	29.0	3.0
21金	ドライカレー 牛乳 チースポテト フルーツポンチ	ぶたひきにく だいす ぎゅうにゅう チーズ かんてん	せいはいくまい サラダあぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ トマトピューレ パセリ みかんかん りんごかん ももかん	668	13.5	29.5	1.7

※ 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

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	611	17.2	30.7	2.5	344	88	2.2	221	0.30	0.40	13	6.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上