

令和7年

3月献立表

石神井西小学校

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	五目ちらし寿司 牛乳 花麩入りすまし汁 ピーチゼリー	あなご 卵 のり 牛乳 豆腐 アガー	米 砂糖 米ぬか油 焼きふ	かんぴょう 干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 桃ジュース	575	14.4	23.3	3.0
4火	ご飯 牛乳 ダッカルビ 五目スープ	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 白すりごま ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン ねぎ 小松菜	576	17.7	30.2	2.5
5水	ごまきなご揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ いちご	きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	ミルクパン 米油 白すりごま グラニュー糖 片栗粉 春雨 ごま油	ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 いちご	567	16.2	40.0	2.4
6木	麦ご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き じゃがいもきんぴら わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 ごんにやく じゃが芋 砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	574	19.0	26.7	2.5
7金	ビビンバ 牛乳 トックスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 ごんにやく 砂糖 ごま油 トック	にんにく 生姜 たけのこ ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ	605	15.9	31.7	2.5
10月	麦ご飯 牛乳 厚焼きたまご 五目煮 いちご	牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごんにやく じゃが芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう たけのこ さやいんげん いちご	612	17.5	30.9	2.0
11火	麦ご飯 牛乳 魚の照り焼き アツアツのごまじょうゆ 沢煮椀	牛乳 はまち 豚肉	米 大麦 砂糖 ごま	生姜 ブロッコリー キャベツ にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜	564	19.9	31.9	2.5
12水	ダブルカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 牛乳 ヨーグルト 寒天	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 粉糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	678	14.4	29.7	2.4
13木	セルフカツバーガー 牛乳 ホイップキャベツ ジュリエンスープ 型ぬきチーズ	豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 米ぬか油	キャベツ セロリー たまねぎ にんじん さやいんげん	643	18.8	46.0	3.6
14金	練馬スパゲティ 牛乳 野菜のソテー オレンジゼリー	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン アガー	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油	大根 (地場) キャベツ にんじん もやし コーン にんにく みかん缶 オレンジジュース	576	15.7	32.5	2.7
17月	チキンライス 牛乳 コーンクリームスープ 果物 (デコボン)	とり肉 牛乳 ベーコン パルメザンチーズ	米 バター 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン パセリ粉 デコボン	633	14.5	33.0	3.0
18火	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ 華風和え 豚汁	牛乳 牛豚合いびき肉 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 パン粉 砂糖 ごま油 米ぬか油 ごんにやく じゃが芋	たまねぎ 大根 きゅうり 生姜 ごぼう にんじん ねぎ	648	18.8	32.8	3.5
19水	ビーフストロガノフ 牛乳 コールスローサラダ 果物 (冷凍バイン)	牛肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 冷凍バイン	617	12.6	30.9	2.4
21金	お赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 紅白すまし汁 フローズンヨーグルト	ささげ 牛乳 とり肉 豆腐 はんぺん フローズンヨーグルト	米 もち米 ごま 米ぬか油 片栗粉 小麦粉	生姜 にんにく 大根 にんじん かぶ さやえんどう	628	16.5	32.2	2.6

※ 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	607	16.5	32.3	2.7	333	86	2.2	203	0.31	0.40	14	5.4



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

