

令和7年

3月献立表

上石神井小学校

実施日	日	曜	牛乳	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 うすくず汁 ももゼリー 	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 豚肉 アガー	米 砂糖 米ぬか油 焼きふ 片栗粉	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう 大根 えのきたけ ねぎ 桃ジュース	579	15.0	26.0	2.1			
4	火	○		★きなこ揚げパン ごまドレッシングサラダ ポトフ 	きな粉 牛乳 豚肉 ウインナー	油 ミルクパン 砂糖 米ぬか油 ごま油 白すりごま じゃが芋	大根 にんじん もやし きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ	630	15.1	44.1	2.4			
5	水	○		麻婆豆腐丼 切干大根のナムル くだもの 	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ たら 切干大根 もやし 小松菜 せとか	588	16.9	30.5	2.4			
6	木	○		ジャンバラヤ ★白身魚のマヨネーズ焼き 野菜スープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 メルルーサ	米 大麦 バター 米ぬか油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) パン粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ粉 にんじん コーン キャベツ	571	17.8	33.9	3.0			
7	金	○		★五目しょうゆラーメン ★大学芋 	いか 豚肉 牛乳	中華めん 片栗粉 米ぬか油 ごま油 油 さつま芋 砂糖 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 白菜 にんじん たけのこ 小松菜	623	14.3	29.6	2.5			
10	月	○		高野豆腐の卵とじ丼 そばろ汁 くだもの	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 鶏ひき肉	米 大麦 こんにやく 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース 生姜 切干大根 小松菜 ねぎ いちご	655	18.9	29.7	2.5			
11	火	○		ご飯 魚のねぎ味噌焼き シャキシャキ和え 豆腐と根菜のとろみ汁	牛乳 さば みそ かつお節 とり肉 豆腐	米 砂糖 白すりごま ごま油 片栗粉	生姜 ねぎ 切干大根 もやし 小松菜 にんじん きゅうり 干しいたけ 大根	573	19.5	31.6	2.3			
12	水	○		★キムチチャーハン ビーフンスープ ★抹茶プリン	豚肉 牛乳 とり肉 アガー 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 ごま油 ビーフン 砂糖	にんにく 生姜 にんじん キムチ(卵不使用) ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	553	12.9	31.4	2.5			
13	木	○		ピビンバ トマトと卵のスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋 片栗粉	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ トマト缶 チンゲンサイ	627	16.7	36.5	2.5			
14	金	○		ご飯 ★クジラの竜田揚げ 野菜のごま酢和え 味噌汁	牛乳 くら肉 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 もやし にんじん キャベツ たまねぎ 大根	588	19.4	26.0	2.1			
17	月	○		カレーライス ビーンズサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 大豆 ハム	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり	655	13.2	34.4	2.2			
18	火	○		★練馬スパゲティ 味噌ドレッシングサラダ ★サイダーボンチ	まぐろ のり 牛乳 みそ 寒天	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 ごま油 ジュース	大根 にんじん キャベツ もやし みかん缶 パインアップル缶 桃缶	692	14.5	31.5	2.2			
19	水	○		時雨ご飯 ししゃもの利休焼き のっぺい汁 くだもの	豚ひき肉 みそ 牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 白ごま 黒ごま 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉	ごぼう 生姜 グリーンピース にんじん 大根 小松菜 ねぎ いちご	567	17.6	29.5	2.3			
21	金	○		赤飯 ★鶏のから揚げ 即席漬け 沢煮椀 	ささげ 牛乳 とり肉 豆腐 なた	米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 上新粉	生姜 白菜 きゅうり にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ	587	17.2	31.1	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14回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値 (中学年)

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	606	16.3	31.9	2.4	326	90	2.2	211	0.27	0.46	18	5.7



卒業お祝い
「卒業早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。