令和8年　3月献立表

大泉北小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
2	月	**しょうゆラーメン** ★牛乳 キャラメルポテト いちご 6年生リクエスト	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう さつまいも あぶら バター	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし コーン チンゲンサイ いちご	552	13.3
3	火	ちらし寿司　★牛乳 ぶりの照り焼き とろみ仕立ての五色汁 もものヨーグルトあえ 桃の節句こんだて	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ ヨーグルト	もちごめ こめ さとう こめあぶら かたくりこ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん しょうが レモン かぶ しめじ こまつな ももかん パインアップルかん	663	17.2
4	水	★厚揚げ塩麻婆丼 ★牛乳 切干大根のナムル	とりにく あつあげ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ★しろすりごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし きゅうり	583	17.5
5	木	ご飯 ★牛乳 のりの佃煮 呉汁 ★ししゃものカレー揚げ 浅漬け	★ぎゅうにゅう のり だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ★ししゃも	こめ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	にんじん ねぎ こまつな きゅうり キャベツ しょうが	570	17.3
6	金	ご飯 ★牛乳 ◎ヤンニョムチキン チャプチェ ★わかめスープ 給食室ていあんメニュー	★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ★ごま	にんにく たけのこ にんじん チンゲンサイ しょうが えのきたけ ねぎ	600	13.7
9	月	★パエリア ★牛乳 ★スパニッシュオムレツ レンズ豆のスープ 食育の日～スペイン～	とりにく いか ★えび ★ぎゅうにゅう チーズ ★たまご ベーコン レンズまめ	こめ おおむぎ バター こめあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく トマトピューレ ピーマン トマトかん トマトジュース にんじん キャベツ こまつな	570	21.4
10	火	ご飯 ★牛乳 かつおの梅しそ揚げ ★やさいのごまじょうゆ あおさのみそ汁	★ぎゅうにゅう かつお あおさ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ★しろすりごま てまりふ	うめぼし しそ もやし にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ	549	19.7
11	水	スパゲティナポリタン ★牛乳 ★イタリアンスープ ココア豆	ベーコン ウインナー　★ぎゅうにゅう とりもも チーズ ★たまご いりだいず	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも パンこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトかん ピーマン セロリー しょうが ほうれんそう	552	19.3
12	木	さんまのかば焼き丼　★牛乳 練馬みその味噌汁 かんきつ 練馬みその日	さんま ★ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな きよみ	648	14.6
13	金	ご飯 ★牛乳 ★おろしハンバーグ なめこ汁 和風サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう ★たまご みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ こめあぶら	たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	570	17.2
16	月	たれカツ丼 ★牛乳 スキー汁 いちご 新潟県の料理	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう かたくりこ さつまいも こんにゃく	キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ いちご	607	17.7
17	火	ご飯 ★牛乳 ★さばの塩麹焼き 練馬みその味噌汁 ★ポテトきんぴら 練馬みその日	★ぎゅうにゅう ★さば とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら こんにゃく さとう ★ごま	にんじん だいこん たまねぎ こまつな ごぼう さやいんげん	578	17.5
18	水	★クリームソースかけライス ★牛乳 やさいのピクルス おかしなお菓子な半熟卵 (カルピス寒天と桃のデザート)	とりにく ★えび いか ぎゅうにゅう いんげんまめ とうにゅう クリーム かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ こめこ さとう カルピス	にんじん たまねぎ しょうが セロリー エリンギ きゅうり だいこん ももかん	663	14.4
19	木	★ビスキュイパン ★牛乳 ポークシチュー パプリカサラダ	★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく	まるパン バター グラニューとう こむぎこ こめあぶら じゃがいも ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	611	16.6
23	月	★お赤飯　★牛乳 鰆の西京焼き お祝いすまし汁 **サイダーポンチ** 卒業・進級お祝いこんだて	ささげ ★ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ なると	こめ もちごめ ★くろごま ジュース	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな りんごかん パインアップルかん ももかん ぶどうかん	603	17.6

※　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15回

※　★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニューです。**字体の異なる料理は、6年生のリクエストです。**

※　日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。記載は中学年の栄養価です。

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	595	16.9	29.8	2.3	337	92	2.3	200	0.27	0.46	15	5.1