

令和8年3月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

目標：1年の振り返りながら食事をしよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	★スパゲティミートソース	○	豚ひき肉, レンズまめ, 大豆	スパゲティ, サラダ油, 油, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), トマト(缶), パセリ	598 kcal
	★バリバリサラダ			サラダ油, 砂糖, 油, ワンタンの皮	にんじん, きゅうり, キャベツ	23.6 g
	くだもの				ネーブルオレンジ	20.6 g
						2.4 g
3火	ちらしずし	○	油揚げ, 刻みのり	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん, たけのこ(水煮), 干ししいたけ, かんぴょう	532 kcal
	がんとどきの含め煮		がんとどき	砂糖		21.0 g
	★けんちん汁		油揚げ, 鶏肉	油, こんにゃく, さといも	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	18.5 g
						3.0 g
4水	ブルコギ丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 三温糖, 白すりごま, ごま油, でん粉	にんにく, にら, たまねぎ, にんじん, りょくとうもやし	671 kcal
	トック入りチゲスープ		豚ばら肉	トック	しょうが, にんじん, もやし, はくさいキムチ漬, はくさい, えのきたけ, にら	24.8 g
	ひじきと小松菜のナムル		干ひじき	三温糖, 砂糖, ごま油, 白いりごま	りょくとうもやし, にんじん, 小松菜, にんにく	24.6 g
						3.2 g
5木	パインパン	○		パインパン		563 kcal
	魚のモルネソース焼き		鯖, 牛乳, チーズ	バター, 小麦粉	パセリ	29.8 g
	コーンと野菜スープ		豚肉	油, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	24.6 g
						2.7 g
6金	ひじきごはん	○	鶏肉, ひじき, 大豆, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 干ししいたけ, 小松菜	672 kcal
	豚肉とさつまいもの甘辛あえ		豚肉	でん粉, 油, さつまいも, 砂糖, 白いりごま	しょうが, レモン汁	25.8 g
	みそ汁		豆腐	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ	24.0 g
						2.8 g
9月	★あげパンセレクト	○	さとう シナモン ココア きなこの中からあらかじめ選んだものを食べます。			601 kcal
	ヌードルスープ		鶏肉	油, じゃがいも, 生パスタ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	24.2 g
	和風ツナサラダ		ツナ	サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, レモン汁, たまねぎ	25.1 g
						2.6 g
10火	ピラフ	○	鶏肉	米, 麦, バター, 油	しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン	559 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉		にんにく, マーマレード	23.5 g
	★ABCマカロニスープ		豚肉	じゃがいも, マカロニ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	17.4 g
						2.2 g
11水	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		518 kcal
	魚の西京焼き		鮭	砂糖		27.5 g
	磯和え		のり		にんじん, もやし, はくさい	13.0 g
	にらたまスープ		たまご	でん粉	にんじん, たまねぎ, にら	2.6 g
12木	キャロットのクリームソース	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	米, 麦, バター, 油, サラダ油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム(水煮)	641 kcal
	もやしのカレー風味			サラダ油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	18.4 g
	★いちごパフェ		ホイップクリーム	コーンフレーク, チョコスプレー	みかん(缶), いちご	24.1 g
						2.2 g
13金	★きつねうどん	○	豚肉, 昆布, 油揚げ	冷凍うどん, 油, ごま油, 砂糖	にんじん, だいこん, たまねぎ, 干ししいたけ, ねぎ, 小松菜	444 kcal
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが	20.2 g
						18.5 g
						2.0 g
16月	★焼きそば	○	豚肉, いか, 青のり	油, 蒸し中華めん	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, にら	498 kcal
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも, でん粉, 油		20.7 g
	くだもの				せとか	22.8 g
						2.4 g
17火	ごまごはん	○		米, 麦, 黒いりごま, 白いりごま		596 kcal
	千草焼き		鶏ひき肉, 干ひじき, たまご	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, 小松菜	25.8 g
	おろしポン酢サラダ			サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, だいこん, レモン汁	19.6 g
	みそ汁		豆腐	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ	2.5 g
18水	★カレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん	731 kcal
	福神漬け				福神漬け	20.1 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油, 砂糖, 白いりごま	きゅうり, にんじん, もやし	20.2 g
	★フルーツポンチ			サイダー	パインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), りんご(缶詰)	3.0 g
19木	高野豆腐のそぼろ丼	○	豚ひき肉, 高野豆腐	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 干ししいたけ, ねぎ, 冷凍さやいんげん	562 kcal
	ごまあえ			砂糖, 白ねりごま, 白すりごま	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ	23.2 g
	もずくスープ		もずく, 豆腐		たまねぎ, ねぎ, 小松菜	17.6 g
						2.7 g
23月	赤飯	○	あずき	米, もち米, 黒いりごま		683 kcal
	★からあげ		鶏肉	でん粉, 油	しょうが, にんにく	23.2 g
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, キャベツ	23.0 g
	すまし汁		ちらしかまぼこ		だいこん, にんじん, ねぎ, 小松菜	2.9 g
	★アイス			イチゴのアイス		