



3月献立表



令和7年度 杉並区立杏掛小学校

日にち・曜日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜煮物 糸寒天のレモン酢かけ	牛乳 ホキ みそ さば節(だし) 糸寒天 油揚げ	米 押し麦 さとう すりごま 米粒麦 じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし レモン	569 kcal 26.4 g 13.0 g 2.6 g
3月	五目寿司 <small>ひなまつり献立</small>	○	のっぺい汁 春色ゼリー	出し昆布 とりコマ肉 油揚げ たまご のり 牛乳 さば節(だし) 豆腐 粉寒天 粉ゼラチン 調理用牛乳 生クリーム ヨーグルト	米 米粒麦 さとう サラダ油 こんにやく 里芋 でんぷん	乾しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう れんこん さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな レモン いちご いちごジャム	590 kcal 22.0 g 18.9 g 2.1 g
4月	オレンジフレンチトースト <small>図書コラボ給食</small>	○	ポークピーンズ 三色ピクルス	たまご 牛乳 白いんげん豆 豚肩肉 生クリーム 豚骨(スープ)	食パン バター さとう サラダ油 小麦粉 じゃがいも	オレンジジュース セロリー にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	573 kcal 24.7 g 19.9 g 2.6 g
5月	お弁当給食(6年生を送る会) 赤飯 緑茶 鶏のから揚げ 鮭の西京焼き カレーさんひらこぼろ さつま芋とじゃこの甘辛揚げ たくあん炒め ワインナーチャップ ミニトマト ブロッコリーの梅じょうゆあえ ※学校でお弁当を作ります			ささげ とりもも肉 生鮭 みそ ちりめんじゃこ ソーセージ	米 もち米 でんぷん 揚げ油 ごま油 さとう サラダ油 つきこんにやく さつまいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たくあん ミニトマト ブロッコリー 梅干し	601 kcal 26.0 g 18.7 g 3.0 g
6月	麦ごはん	○	ハンバーグ 卵とコーンのスープ マカロニサラダ	牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 豆腐 たまご とりコマ肉 とり骨(スープ)	米 押し麦 生パン粉 サラダ油 でんぷん マカロニ さとう	たまねぎ コーン(缶) にんじん こまつな キャベツ きゅうり	700 kcal 30.7 g 24.6 g 3.0 g
9月	ブルコギ丼	○	春雨とわかめのスープ 南瓜と芋のゴマ団子焼き	豚肉 牛乳 とり骨(スープ) わかめ 豆腐	米 米粒麦 サラダ油 さとう ごま油 ごま はるさめ さつまいも 白玉粉	にんにく しょうが だいずもやし もやし にんじん しめじ ながねぎ ニラ えのきたけ こまつな かぼちゃ	702 kcal 26.0 g 24.9 g 2.1 g
10月	菜の花ごはん	○	さわらの香味焼き 野菜のみそ汁 かぶの香りづけ	たまご 牛乳 さわら みそ 煮干し(だし)	米 米粒麦 サラダ油 さとう すりごま ごま油 じゃがいも	こまつな しょうが ながねぎ にんにく ごぼう にんじん たまねぎ かぶ かぶの葉 キャベツ	582 kcal 28.7 g 18.7 g 2.6 g
11月	麦ごはん <small>国内産食材の日</small>	○	サメの竜田揚げ すいとん シャキシャキあえ	牛乳 さめ さば節(だし) 油揚げ	米 押し麦 でんぷん 揚げ油 白玉粉 小麦粉 さとう ごま油	しょうが にんじん だいこん しめじ ながねぎ こまつな 切干大根 もやし きゅうり	604 kcal 23.9 g 19.4 g 2.2 g
12月	みそラーメン	○	野菜の塩昆布あえ 米粉のバイナッブルケーキ	豚ひき肉 みそ とり骨(スープ) 豚骨(スープ) 牛乳 塩昆布	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 ごま さとう 米粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ながねぎ ニラ キャベツ こまつな バイン(缶)	607 kcal 21.9 g 19.0 g 2.6 g
13月	麦ごはん	○	肉じゃがコロッケ むらくも汁 大根サラダ	牛乳 豚肩肉 さば節(だし) たまご かつお節 ちりめんじゃこ	米 押し麦 サラダ油 じゃがいも しらたき さとう マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油 でんぷん ごま	たまねぎ にんじん もやし ながねぎ こまつな だいこん	662 kcal 24.9 g 23.1 g 2.1 g
16月	麻婆ライス	○	中華酢あえ いちご	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 たまご	米 押し麦 サラダ油 ごま油 さとう でんぷん はるさめ	にんにく しょうが にんじん 乾しいたけ ニラ ながねぎ キャベツ もやし いちご	567 kcal 24.1 g 18.3 g 1.7 g
17月	ぼたもち <small>お彼岸献立</small>	○	焼きししゃも 塩豚汁 <small>切干とキャベツのゴマ酢あえ</small>	きな粉 牛乳 ししゃも 豚肉 さば節(だし)	米 もち米 米粒麦 さとう 黒すりごま じゃがいも ごま	にんじん かぶ かぶの葉 しめじ ながねぎ こまつな しょうが 切干大根 キャベツ	596 kcal 23.7 g 18.4 g 2.3 g
18月	きなこ揚げパン	○	わんたんスープ コーン入り粉吹芋	きな粉 牛乳 豚肩肉 とり骨(スープ)	コッペパン 揚げ油 さとう サラダ油 わんたんの皮 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ もやし こまつな ながねぎ しょうが コーン(缶)	588 kcal 22.3 g 21.6 g 2.5 g
19月	麦ごはん <small>国内産食材の日</small>	○	いわしの揚げひたし 具だくさんみそ汁 キャベツのおかかあえ	牛乳 いわし開き さば節(だし) 出し昆布 豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 押し麦 でんぷん 揚げ油 さとう ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな キャベツ	581 kcal 25.3 g 18.3 g 2.1 g
23月	カレーライス	○	小松菜のサラダ 白玉フルーツポンチ	豚肉 豚骨(スープ) チーズ 牛乳 絹豆腐	米 押し麦 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 白玉粉	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト(缶) りんご こまつな キャベツ コーン(缶) みかん(缶) バイン(缶) もも(缶)	693 kcal 19.6 g 20.1 g 2.2 g

都合により献立変更をする場合があります。ご了承ください。