

3月 献立表

令和7年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
2月	しらすとキャベツのわふうスパゲティ かぶとはくさいのとうにゅうスープ スイートポテト	○	粉かつお しらす のり 飲用牛 豆乳 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 ジャがいも さつまいも さとう マーガリン	にんにく ねぎ キャベツ ぶなしめじ こまつな 玉葱 にんじん はくさい かぶ エリンギ	553 kcal 23.8 g 17.0 g 2.5 g
3火	【ひなまつりの行事食】 こまつなそぼろごはん ちくわの2しょくあげ やさいのごまドレサラダ さくらもち	○	鶏肉 飲用牛乳 竹輪 あおのり たまご こしあん	精白米 粒麦 油 さとう 小麦粉 ごま油 ごま 白玉粉	こまつな キャベツ ほうれんそう ｺｰﾝ きゅうり いちご	625 kcal 24.7 g 19.6 g 2.2 g
4水	ごまじゃこごはん とうふハンバーグ かぶのゴママヨサラダ はくさいスープ オレンジ	○	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 豚ひき肉 豆腐 ハム 鶏肉 生揚げ	精白米 粒麦 ごま パン粉 油 マヨネーズ(卵無)	玉葱 かぶ にんじん きゅうり ｺｰﾝ 干し椎茸 はくさい こまつな オレンジ	624 kcal 27.2 g 26.1 g 2.2 g
5木	もちむぎごはん さばのカレーあげ こまつなのいそなめたけあえ こうやどうふのすりごまみそしる	○	飲用牛乳 サバ のり 凍り豆腐 豆腐 わかめ 白みそ	精白米 粒麦 でん粉 米粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	しょうが こまつな もやし にんじん えのきだけ だいこん	558 kcal 24.3 g 20.7 g 1.6 g
6金	【フランスの料理】 ガーリックフランス ニースふうサラダ ブイヤベース いちご	○	飲用牛乳 ツナ うすら卵 たら あさり エビ イカ レンズまめ	リトワカパン オリーブ油 マーガリン ジャがいも 油 砂糖 米粉マカロニ	にんにく パセリ にんじん さやいんげん ｺｰﾝ 玉葱 エリンギ キャベツ セロリ トマト缶 いちご	550 kcal 24.1 g 25.7 g 2.4 g
9月	チキンライス チーズオムレツ こまつなサラダ やさいスープ	○	鶏肉 飲用牛乳 たまご 豆乳 チーズ ハム 大豆 ウィナー	油 精白米 粒麦 さとう ジャがいも	にんじん 玉葱 マッシュルーム ビーマン ｺｰﾝ パセリ こまつな キャベツ	605 kcal 27.6 g 22.9 g 3.1 g
10火	ごはん ししゃものフライ こまつなとあぶらあげのゆずかあえ あつあげのみそしる デコポン	○	飲用牛乳 ししゃも 油揚げ 生揚げ 白みそ 大豆 ワカメ	精白米 粒麦 小麦粉 ごま パン粉 油 さとも	こまつな にんじん もやし ゆず だいこん デコポン	574 kcal 24.3 g 19.3 g 2.0 g
11水	てづくりベーコンポテトパン ツナサラダ こまつなポターージュ バナナ	○	たまご ベーコン 飲用牛乳 ツナ 牛乳 豆乳	強力粉 砂糖 マーガリン 小麦粉 油 じゃがいも ごま	玉葱 にんじん だいこん きゅうり キャベツ こまつなバナナ	577 kcal 22.3 g 24.2 g 1.7 g
12木	ごはん さわらのみそマヨネーズやき しらあえ さわにわん みかん	○	飲用牛乳 さわら 白みそ 豆腐 豚肉 油揚げ	精白米 粒麦 マヨネーズ(卵無) こんにやく さとう ごま ジャがいも	こまつな にんじん だいこん ごぼう たけのこ えのきだけ さやえんどう 干し椎茸 みかん	581 kcal 26.3 g 19.7 g 2.2 g
13金	ごはん ぶたにくのしょうがやき スタミナきゅうり だいこんのみそしる いちご	○	飲用牛乳 豚肉 生揚げ 油揚げ 白みそ 大豆	精白米 粒麦 油 ごま油 ごま ジャがいも	玉葱 キャベツ しょうが きゅうり にんにく にんじん だいこん えのきだけ こまつな いちご	558 kcal 25.2 g 20.3 g 2.0 g
16月	ストロベリーブレッド ビーフシチュー グリーンサラダ バナナ	○	豆乳 たまご 飲用牛乳 牛肉 ちりめんじゃこ	強力粉 小麦粉 さとう マーガリン グラニュー糖 油 ジャがいも	いちごジャム いちご にんにく 玉葱 にんじん ほんしめじ トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり ｺｰﾝ フロッコリー バナナ	590 kcal 24.5 g 20.8 g 1.7 g
17火	【春のお彼岸】 わかめうどん しらすのかきあげ もやしのおかかあえ くろごまぼたもち	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ 飲用牛乳 たまご しらす おかか あずき	油 さとう うどん 小麦粉 でん粉 さつまいも 精白米 もち米 ごま	にんじん 玉葱 はくさい ねぎ こまつな キャベツ もやし	607 kcal 23.6 g 22.1 g 2.3 g
18水	ごはん レバーとごぼうのあまからあげ わかめのんにくしょうゆあえ にくどうふ	○	飲用牛乳 豚レバー わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 焼き豆腐	精白米 粒麦 ジャがいも でん粉 油 さとう ごま油 ごま しらたき	しょうが ごぼう キャベツ きゅうり もやし ねぎ にんにく にんじん はくさい ぶなしめじ 干し椎茸	627 kcal 28.4 g 20.7 g 2.0 g
19木	【卒業おめでとう献立】 せきはん ぶりのてりやき こまつなのおひたし なまふのすましじる おいわりりんごかんでん	○	小豆 飲用牛乳 ぶり おかか 鶏肉 ワカメ 寒天 牛乳	もち米 ごま さとう でん粉 生ふ	しょうが こまつな もやし にんじん 干し椎茸 えのきだけ だいこん りんごジュース	479 kcal 16.2 g 10.7 g 1.7 g
23月	ポークカレーライス あさりのカリッとサラダ フルーツしらたまポンチ	○	豚肉 飲用牛乳 あさり 豆腐	精白米 粒麦 ジャがいも マーガリン 小麦粉 でん粉 油 白玉粉	しょうが にんにく にんじん 玉葱 もやし キャベツ いちご みかん缶 パイ缶 もも缶 レモン	628 kcal 22.4 g 20.1 g 1.5 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。