

令和7年度3月分献立表

世田谷区立代田小学校

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	わかめとじゃこのごはん	○	魚の和風ソース 切り干し大根の煮つけ みそ汁	わかめ,じゃこ,牛乳,まさほ,さつま揚げ,油揚げ	米,おおむぎ,三温糖,油,さとう,じゃがいも	りんご,切干しいたけ,にんじん,(干)しいたけ,しらたき,ねぎ,ごまつな	611 Kcal 30.2 g 19.8 g 3.2 g
3火	カレーライス 6年生を送る会 縦割り班給食		春野菜サラダ おかしな目玉焼き オレンジジュース	鶏肉,大豆,レンズまめ,粉寒天,乳酸菌飲料	水稲穀粒(七分つき米),油,じゃがいも,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリ,にんじん,キャベツ,アスパラガス,スナッフえんどう,黄桃(缶),みかんジュース	650 Kcal 22.0 g 11.5 g 1.6 g
4水	ビスキュイパン	○	ツナサラダ コーンクリームスープ	鶏卵,牛乳,ツナ(缶),鶏肉	ミルクパン,いちごジャム,バター,さとう,小麦粉,油,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,冷凍コーン,ホールコーン(缶),パセリ	647 Kcal 23.2 g 27.3 g 3.3 g
5木	ラーメン 卒業祝い 6年1組リクエスト献立	○	鶏肉のからあげ バリバリサラダ フルーツポンチ	豚肉,なると,牛乳,鶏肉	油,ラーメン,でん粉,小麦粉,ワタンの皮,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,ねぎ,チンゲンツァイ,きゅうり,白菜,たまねぎ,みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶詰果肉)	605 Kcal 27.3 g 27.9 g 3.1 g
6金	麦ごはん	○	家常豆腐(ジャージョウトウ) きゅうりと大根のごま風味	牛乳,豚肉,豆腐	米,おおむぎ,油,さとう,でん粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),きくらげ(乾),たまねぎ,ごまつな,だいこん,きゅうり	605 Kcal 27.4 g 21.0 g 2.1 g
9月	ルーローハン	○	海藻サラダ くだもの(清見オレンジ)	豚肉,牛乳,かまぼこ,わかめ	米,さとう,でん粉,ごま油,油,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,ごまつな,たかな漬,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	637 Kcal 23.7 g 23.8 g 1.9 g
10火	麦ごはん	○	ミックスフライ ひとしお野菜 すまし汁	牛乳,えび,ホキ,豆腐	米,おおむぎ,小麦粉,パン粉,油	キャベツ,にんじん,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,ねぎ	703 Kcal 30.8 g 21.9 g 4.0 g
11水	スパゲティナポリタン	○	カリフラワーのクリーム煮 チーズケーキ	ウィンナー,ベーコン,粉チーズ,鶏肉,牛乳,クリームチーズ,生クリーム,鶏卵	スパゲティ,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム(缶),カリフラワー,フロッコリー,レモン	697 Kcal 26.3 g 39.0 g 2.9 g
12木	有機米ごはん	○	ふりかけ 肉じゃがうま煮 カリカリ油揚げと野菜の浸し	粉かつお,塩昆布,じゃこ,あおのり,牛乳,豚肉,凍り豆腐,油揚げ,糸けずり	米,さとう,ごま油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,生しいたけ(菌床栽培,生),こんにゃく,さやいんげん,ごまつな,白菜	632 Kcal 28.0 g 18.1 g 2.5 g
13金	セレクト給食 あげパン(きな粉) あげパン(ココア)	○	肉団子入り春雨スープ コロコロサラダ	きな粉,牛乳,鶏肉,ハム	コッペパン,油,さとう,ごま油,でん粉,じゃがいも,春雨	にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,しょうが,ねぎ,白菜,冷凍コーン,たまねぎ	582 Kcal 26.4 g 30.4 g 3.0 g
16月	牛丼 卒業祝い 6年2組リクエスト献立	○	春雨サラダ みそ汁 杏仁豆腐	牛肉,牛乳,豆腐,生わかめ,粉寒天,エバミルク(無糖練乳)	水稲穀粒(七分つき米),油,さとう,春雨,ごま油	こんにゃく,にんじん,たまねぎ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,みかん(缶)	704 Kcal 25.8 g 22.6 g 3.5 g
17火	クッパ <世界の料理・韓国>	○	いかのカリントあげ 韓国風サラダ	豚肉,鶏卵,牛乳,いか,刻みのり	米,おおむぎ,きび,でん粉,油,さとう,ごま,ごま油	しょうが,にんじん,ねぎ,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,にら,もやし,ほうれんそう	602 Kcal 30.1 g 19.7 g 2.6 g
18水	ガーリックトースト	○	じゃがいものハニーサラダ ハンガリアンシチュー	粉チーズ,牛乳,豚肉,ひよこまめ,レンズまめ	ソトフランスパン,バター,じゃがいも,油,はちみつ,小麦粉	にんにく,パセリ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ピーマン,フロッコリー	674 Kcal 27.7 g 32.4 g 2.6 g
19木	赤飯 卒業・進級お祝い献立	○	魚の照り焼き 野菜のおかかあえ 沢煮輪 くだもの(いちご)	あずき,牛乳,鮭,糸けずり,豚肉	もち米,米,ごま油,さとう,でん粉	ごまつな,にんじん,(干)しいたけ,たけのこ(水煮),だいこん,ねぎ,いちご	582 Kcal 31.3 g 14.8 g 2.7 g

