



3月

献立予定表



2026年 3月

世田谷区立東玉川小学校

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	1人1日 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
2月	ちらしずし	牛乳	春キャベツのおひたし すまし汁甘酒蒸しパン	油揚げ、えび、鶏卵、牛乳 こんぶ、けずりぶし、鶏肉 かまぼこ	米、さとう、油、小麦粉 いちごジャム	れんこん、にんじん、こまつな さやいんげん、キャベツ だいこん	649 kcal 2.6 g 27.8 g 99.4 g
3月	6年生お別れ給食 牛丼	牛乳	キャベツとコーンのサラダ りんごゼリー	牛肉、牛乳、粉寒天 粉ゼラチン	米、さとう、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん ホールコーン(缶)、しらたき りんごジュース	649 kcal 1.6 g 27.5 g 94.0 g
4月	チーズパン	牛乳	あじのガーリック焼き ポテトフレンチサラダ 田舎風スープ	牛乳、あじ、豚肉	チーズパン、油、パン粉 じゃがいも、さとう	にんにく、パセリ、キャベツ きゅうり、にんじん、たまねぎ	593 kcal 2.7 g 29.3 g 61.5 g
5月	せたがやそだち給食 スパゲッティ ミートソース	牛乳	カリカリベーコンのサラダ 有機にんじんのケーキ	豚肉、鶏肉、豚レバー、レンズ豆 牛乳、ベーコン、鶏卵、豆乳	スパゲッティ、油、小麦粉 さとう、小麦粉、粉糖	にんにく、たまねぎ、セロリー にんじん、マッシュルーム(缶) トマトジュース、こまつな キャベツ、みかんジュース	642 kcal 2.1 g 28.0 g 87.8 g
6月	有機米の日 ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ かぶのゆかりあえ 新じゃがのみそ汁	牛乳、ししゃも、あおのり こんぶ、けずりぶし、油揚げ わかめ	米、小麦粉、油、じゃがいも	キャベツ、かぶ かぶ(葉)、ねぎ	585 kcal 2.2 g 25.6 g 89.2 g
9月	沖縄県 郷土料理 じゅうしい	牛乳	にんじんしりしり 黒糖サターアンダーギー	豚肉、刻み昆布、牛乳、鶏卵	米、おむぎ、油、さとう 小麦粉、黒砂糖、油	しょうが、にんじん	638 kcal 1.4 g 19.0 g 92.3 g
10月	ツナごはん	牛乳	さわらのみりん焼き ちくわとキャベツのごまあえ くだもの(ポンカン)	ツナ(缶)、牛乳、さわら ちくわ	七分つき米、油、さとう、ごま	にんじん、キャベツ、ポンカン	587 kcal 2.2 g 26.4 g 82.1 g
11月	ごはん	牛乳	ひじきふりかけ 肉じゃがうま煮 野菜のおかかあえ	干ひじき、じゃこ、牛乳、豚肉 けずりぶし、凍り豆腐	米、油、さとう、ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし こんにやく、キャベツ、こまつな	595 kcal 2.1 g 23.8 g 97.4 g
12月	えびクリーム ライス	牛乳	ビーンズサラダ くだもの(せとか)	鶏肉、えび、スキムミルク、牛乳 粉チーズ、牛乳、ひよこ豆 まぐろ缶詰	七分つき米、油、バター 小麦粉、さとう	にんじん、マッシュルーム(缶) きゅうり、ホールコーン(缶) せとか、たまねぎ	649 kcal 2.5 g 28.7 g 92.2 g
13月	リクエスト給食 あげパン	牛乳	パリパリサラダ ABCスープ	牛乳、鶏肉	ミルクパン、グラニュー糖 油、さとう、ワンタンの皮 マカロニ	キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、パセリ	573 kcal 2.1 g 20.1 g 68.3 g
16月	ごはん	牛乳	たらのチリソース パンパンジーサラダ サンラータン	牛乳、まだら、鶏肉、豆腐、鶏卵	米、でん粉、小麦粉、油、さとう ごま油、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ もやし、きゅうり、えのきたけ たまねぎ、にんじん	590 kcal 2.2 g 28.5 g 81.1 g
17月	ポテトミートサンド	牛乳	春野菜ポトフ くだもの(いちご)	レンズ豆、シュレッドチーズ 牛乳、豚肉、ウィンナー	ミルクパン、油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ キャベツ、いちご	597 kcal 2.4 g 27.3 g 74.5 g
18月	中華丼	牛乳	ブロッコリーの中華あえ わかめスープ	豚肉、えび、いか、なると うずら卵、牛乳、豆腐、わかめ	米、油、さとう、でん粉、ごま油 ごま	にんにく、しょうが、たけのこ にんじん、白菜、こまつな、ねぎ きくらげ、ブロッコリー キャベツ	589 kcal 3.0 g 27.1 g 84.3 g
19月	リクエスト給食 みそラーメン	牛乳	ジャンボぎょうざ フルーツポンチ	豚肉、牛乳	ラーメン、油、ぎょうざの皮 でん粉、さとう、ラード	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、もやし、ホールコーン ねぎ、こまつな、にら、みかん パインアップル、黄桃	673 kcal 2.7 g 29.0 g 96.9 g
23月	お祝い給食 赤飯	牛乳	鶏肉のからあげ 小松菜の磯あえ すまし汁 りんごジュース	あずき、刻みのり、こんぶ けずりぶし、鶏肉、かまぼこ	もち米、米、ごま、でん粉 小麦粉、油	りんごジュース、白菜 こまつな、にんじん だいこん、しょうが	579 kcal 2.0 g 22.1 g 91.1 g

- ・栄養価は中学年を基準にしています。
- ・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。