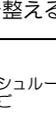




3月 献立表

世田谷区立喜多見小学校

日	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	1人分 たんぱく質
2	月	チーズトースト	○	ビーンズシチュー フレンチサラダ	チーズ、ぶたにく、だいす レンズまめ、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、じゃがいも バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、こまつな、りんご	643 kcal 28.0 g
3	火	ごもくちらしすし 	○	すましじる ももゼリー	あぶらあげ、たまご、とうふ、かまぼこ こなかんでん、こなゼラチン ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら	しいたけ、にんじん、かんぴょう、れんこん えだまめ、たけのこ、えのきたけ、こまつな りんごジュース、もも	584 kcal 22.0 g
4	水	カレーうどん	○	ポテトのまんまるあげ いかのごまだれあえ	ぶたにく、わかめ、いか ぎゅうにゅう	あぶら、でんぶん、うどん、じゃがいも こむぎこ、さとう、こまあぶら、こま	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし きゅうり、しょうが、ねぎ	612 kcal 25.7 g
5	木	ぶたキムチどん	○	たまごいりちゅうかうらうコンスープ りんご	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こま こまあぶら、でんぶん	にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい キムチ、ホールコーン、クリームコーン こまつな、りんご	640 kcal 24.9 g
6	金	ごはん	○	さかなのしちみあげ やさしいおひたし とんじる	メルー、サ、ぶたにく、とうふ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、こまあぶら、でんぶん あぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、こまつな にんじん、もやし、だいこん、ごぼう こんにゃく	628 kcal 28.4 g
9	月	ミルクパン	○	ラザニア ひよこまめのスープ	ぶたにく、チーズ、とり、く ひよこまめ、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こめ、マカロニ バター、こむぎこ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ、キャベツ こまつな	662 kcal 29.1 g
10	火	ゆうきまいごはん 	○	さかなのみそづけやき やさしいのりあえ けんちんじる	さば、のり、とうふ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	しょうが、ねぎ、もやし、にんじん こまつな、ごぼう、だいこん、こんにゃく	638 kcal 26.4 g
11	水	ポークカレーライス	○	バリバリサラダ いちご	ぶたにく、こなチーズ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、バター こむぎこ、さとう、ワンタンのかわ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん セロリ、りんご、キャベツ、きゅうり いちご	655 kcal 19.6 g
12	木	ぎゅうにくごはん	○	じゃこサラダ みそじる	ぎゅうにく、わかめ、じゃこ とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	ねぎ、にんじん、キャベツ こまつな、だいこん	583 kcal 27.7 g
13	金	きなこあげパン	○	にくだんごいりはるさめスープ コロコロマカロニサラダ	きな粉、とり、く、ぎゅうにゅう	パン、さとう、でんぶん、はるさめ こまあぶら、マカロニ、あぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、しいたけ はくさい、しょうが、こまつな、キャベツ きゅうり、たまねぎ、りんご	574 kcal 23.5 g
16	月	ピザトースト	○	さけのクリームシチュー キャベツとコーンのソテー	ベーコン、チーズ、とり、く、さけ 生クリーム、じゃこ、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、トマト、にんじん、こまつな キャベツ、ホールコーン	583 kcal 29.2 g
17	火	わかめじゃこごはん	○	ジャンボぎょうざ しおナムル ちゅうかスープ	じゃこ、わかめ、ぶたにく、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、こま、ぎょうざのかわ、でんぶん こまあぶら、あぶら	キャベツ、ねぎ、にら、しょうが、にんにく もやし、こまつな、にんじん しいたけ、はくさい	626 kcal 24.3 g
18	水	みそラーメン	○	じゃがいものちゅうかうらごまあえ マーラーカオ	ぶたにく、たまご、なまクリーム ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、こまあぶら、あぶら じゃがいも、さとう、こま、こむぎこ	にんにく、しょうが、にんじん はくさい、ホールコーン、ねぎ、もやし きゅうり	626 kcal 22.9 g
19	木	おせきはん 	○	とりにくのからあげ にびたし おいわいじる ぶどうジュース	あすき、とりにく、あぶらあげ、とうふ なると、わかめ	もちこめ、こめ、こま でんぶん、さとう	しょうが、こまつな、はくさい、にんじん えのきたけ、ねぎ、ぶどうジュース	574 kcal 21.4 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。

