



# 3月 こんだてひょう

世田谷区立経堂小学校

令和7年度

日	牛乳	こんだて 献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			あかちにく 赤：血や肉になる	きねつちからもと 黄：熱や力の元になる	みどり 緑：からだの調子をととのえる	
3月	火	ひなちらし 金目鯛のあられ揚げ すまし汁 いちご <b>ひなまつりメニュー</b>	ぎゅうにゅう あぶらあげ きんめだいとうふ わかめ かまぼこ たまご あなこうなぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ あられふ	ほししいたけ にんじん だいのこ かんぴょう れんこん なのはな しょうが こまつな いちご	652kcal 31.2g
4月	水	ガパオライス ヤムウンセン(香雨サラダ) オレンジ <b>タイ料理</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに だいす	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	しょうが にんにく ほししいたけ だいのこ ビーマン パブリカ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	620kcal 22.2g
5月	木	ごはん さけの塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら おくずかけ	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あぶらあげ	こめ しおこうじ さとう あぶら じゃがいも こま でんぶん そうめん	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう こんにゃく こまつな ほししいたけ	621kcal 27.5g
6月	金	抹茶きなこ揚げパン 鶏肉のトマトシチュー キャロットドレッシングサラダ <b>新メニュー</b>	ぎゅうにゅう きなこ とりくに レンズまめ しろいんげんまめ	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト グリンピース とうもろこし きゅうり キャベツ	659kcal 25.2g
9月	月	ごはん ユーリンチー <b>中国料理</b> <b>有機米 使用</b> 大根のゆかりかけ トマト入りたまごスープ	ぎゅうにゅう とりくに ベーコン たまご	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん トマト パセリ	655kcal 25.7g
10月	火	スタミナ丼 豆腐とわかめのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりくに ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ だいのこ にんじん ビーマン ねぎ オレンジ	607kcal 24.5g
11月	水	ゆかり枝豆じゃこごはん 和風おろしハンバーグ おひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ とうふ	こめ パンこ さとう でんぶん あぶら さといも	たまねぎ だいこん もやし はくさい こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ えだまめ	632kcal 27.4g
12月	木	さけクリームスパゲッティ マスタードサラダ いちごミルク寒天 <b>新メニュー</b>	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ かんてん さけ	なまパスタ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく マッシュルーム たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん いちご	652kcal 25.8g
13月	金	ピラフ・スパイシーソースがけ ピクルス ヨーグルトビスケット <b>新メニュー</b>	ぎゅうにゅう えび とりくに レンズまめ ヨーグルト スキムミルク	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ビーマン しょうが トマト だいこん きゅうり	669kcal 29.9g
16月	月	磯おこわ きびなごのからあげ あぶらあげのおひたし 白玉汁	ぎゅうにゅう ひじき とりくに あぶらあげ こんぶ きびなご ぶたにく	もちこめ こめ さとう でんぶん こむぎこ しらたももち	しらたき にんじん さやいんげん しょうが もやし こまつな だいこん はくさい ねぎ	630kcal 23.8g
17月	火	ポークカレーライス レモンドレッシングサラダ いちご	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ 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 きゅうり レモン いちご	659kcal 19.9g
18月	水	ごはん 魚のカレー南蛮漬け おかか和え 豚汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ビーマン パブリカ はくさい もやし こまつな にんじん ごぼう しらたき だいこん	693kcal 27.2g
19月	木	あしたばパン 豆腐のグラタン <b>東京都の食材</b> スコッチプロス <b>スコットランド料理</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいす とうふ なまクリーム チーズ ベーコン ひよこまめ	パン あぶら さとう マカロニ バター こむぎこ むぎ	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 セロリ	616kcal 27.7g
23月	月	赤飯 ぶどうジュース ひれカツ みぞれ和え お祝いすまし汁 いちご <b>卒業・進級お祝い給食</b>	あすき ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ なるこ	もちこめ こめ こま こむぎこ パンこ あぶら	ぶどうジュース こまつな キャベツ だいこん にんじん いちご	604kcal 24.4g

★ランチョンマットや給食当番のマスク忘れが多いクラスがあります。感染症も流行る時期なので、必ず持参させてください。  
※学校行事や食材料の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。