



3月 給食献立表



2026年

世田谷区立奥沢小学校

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	ツナコーンピラフ	★	フライドフィッシュ ABCスープ 手作りプリン	鶏肉,ツナ,牛乳,もろこし,豚肉,生クリーム,鶏卵	七分つき米,油,でん粉,マカロニ,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,ホールコーン,にんにく,キャベツ	701 kcal 31.7 g 25.0 g 2.3 g
3火	ひなまつり献立 ひなまつりずし	★	葉の花そうめん汁 ひなまつりフルーツポンチ	鶏肉,油揚げ,凍り豆腐,鶏卵,きざみのり,牛乳	米,さとう,油,そうめん,白玉もち	しいたけ,にんじん,たけのこ,さやいんげん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,なばな,クランベリージュース,りんご,甘夏みかん,黄桃,いちご	629 kcal 21.5 g 14.5 g 2.3 g
4水	セルフコロッケサンド	★	ミネストローネ コールスローサラダ	ツナ,牛乳,ベーコン,レンズまめ	丸パン,じゃがいも,油,ポテトパウダー,小麦粉,パン粉,さとう,マカロニ	たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,だいこん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	627 kcal 23.8 g 23.3 g 3.4 g
5木	ごはん 有機米	★	さけフライ たまねぎドレッシングのサラダ けんちん汁	牛乳,鮭,わかめ,鶏肉,豆腐	米,小麦粉,パン粉,油,さとう,ごま油,さといも	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,たまねぎ,こんにゃく,ごぼう,だいこん,ねぎ	615 kcal 29.6 g 17.9 g 2.4 g
6金	とんこつラーメン	★	青のりフライドポテト 春雨サラダ ぶどうゼリー	豚肉,豆乳,牛乳,あおのり,粉寒天,粉ゼラチン	ラーメン,油,じゃがいも,春雨,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ,ねぎ,ホールコーン,きゅうり,ぶどうジュース	629 kcal 24.1 g 19.8 g 3.0 g
9月	わかめ入り麦ごはん	★	ししゃものカレー揚げ こんにゃくサラダ 豚汁	わかめ,牛乳,ししゃも,豚肉,豆腐,みそ	米,おおむぎ,でん粉,油,さとう,ごま油,ごま,じゃがいも	こんにゃく,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ	621 kcal 28.4 g 20.4 g 3.0 g
10火	セレクトあげパン (きなこ・ココア)	★	肉団子のスープ フルーツヨーグルト	きな粉,牛乳,鶏肉,ヨーグルト	ミルクパン,油,さとう,ごま油,でん粉,春雨	しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,こまつな,甘夏みかん,りんご,黄桃	647 kcal 24.1 g 23.4 g 2.3 g
11水	マーボー豆腐丼	★	いかのからあげ 春雨の肉野菜炒め	豚肉,大豆,みそ,豆腐,牛乳,いか	米,油,さとう,でん粉,ごま油,小麦粉,春雨	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,しいたけ,たけのこ,にんじん,もやし,にら	679 kcal 37.6 g 22.6 g 2.9 g
12木	せたがやそだち給食 ツナとトマトのスパゲッティ (世田谷産トマト)	★	フレンチサラダ りんごの包みあげ	ツナ,牛乳	スパゲッティ,油,さとう,ぎょうざの皮,小麦粉	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,トマト,キャベツ,ホールコーン,りんご,レモン	641 kcal 24.5 g 22.6 g 2.2 g
13金	ゆかりごはん	★	野菜のごまあえ 肉じゃがうま煮 みかんゼリー	牛乳,豚肉,凍り豆腐,粉寒天,粉ゼラチン	米,さとう,ごま油,じゃがいも	もやし,こまつな,にんじん,たまねぎ,こんにゃく,さやいんげん,みかんジュース	648 kcal 23.7 g 16.7 g 2.2 g
16月	メロンパン	ジュース	コーンのシチュー カレードレッシングサラダ	鶏肉,鶏肉,牛乳,チーズ,スキムミルク,	丸パン,バター,さとう,小麦粉,油,じゃがいも	レモン,りんごジュース,たまねぎ,にんじん,エリンギ,クリームコーン,ホールコーン,パセリ,もやし,キャベツ,きゅうり	698 kcal 19.4 g 21.5 g 1.9 g
17火	にんにくチャーハン	★	ジャンボぎょうざ(タレつき) 中華たまごスープ	豚肉,牛乳,レンズまめ,豆腐,わかめ,鶏卵	七分つき米,おおむぎ,油,ごま油,ぎょうざの皮,小麦粉,さとう,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ,えだまめ,白菜,にら,キャベツ,もやし	635 kcal 25.7 g 22.0 g 2.4 g
18水	牛丼	★	白菜のおひたし 大根のみそ汁 りんごゼリー	牛肉,牛乳,油揚げ,わかめ,みそ,粉寒天,粉ゼラチン	米,おおむぎ,油,さとう	しょうが,こんにゃく,にんじん,たまねぎ,ねぎ,白菜,もやし,こまつな,だいこん,えのきたけ,りんごジュース	660 kcal 26.0 g 21.5 g 2.9 g
19木	ビーフカレー	★	カラフルサラダ くだもの(いちご)	牛肉,レンズまめ,牛乳	米,おおむぎ,油,じゃがいも,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリ,りんご,きゅうり,ホールコーン,赤ピーマン,いちご	690 kcal 22.1 g 23.1 g 1.7 g
23月	卒業・進級お祝い献立 赤飯	★	鶏肉の竜田あげ お祝いすまし汁 フルーツゼリー	あずき,牛乳,鶏肉,豆腐,わかめ,かまぼこ,粉寒天,粉ゼラチン	もち米,米,ごま,でん粉,小麦粉,油,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,こまつな,甘夏みかん,いちご,りんご	646 kcal 27.3 g 21.2 g 2.3 g

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。

