



3月分学校給食献立



2026年3月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

日	主食	飲み物	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 ※
2月	あげパン (きなこ)	○	世田谷そだちトマトのボルシチ ピーンズツナサラダ くだもの (清見オレンジ)	きな粉, 牛乳, 豚肉, ひよこまめ, 白いんげん豆, まぐろ缶詰	ミルクパン, 油, グラニュー糖, じゃがいも, 米粉, さとう	にんにく, たまねぎ, セロリ, にんじん, キャベツ, パセリ, だいこん, 清見オレンジ	642 kcal 28.2 g 23.5 g
3火	ちらしずし	○	ちくわのマヨネーズ焼き 沢煮椀 桃とぶどう2色ゼリー	油揚げ, 鶏卵, 牛乳, ちくわ, けずりぶし, 豚肉, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, さとう, 油, パン粉, でん粉	(干)しいたけ, かんぴょう(乾), にんじん, さやいんげん, たまねぎ, たけのこ(水煮), えのきたけ, だいこん, こまつな, もも(缶詰果肉), ぶどうジュース	636 kcal 26.7 g 21.0 g
4水	ごはん	◎	千草卵焼き 野菜のごまあえ わかめのみそ汁	牛乳, 鶏肉, けずりぶし, 鶏卵, 油揚げ, 生わかめ	米, 油, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, もやし, こまつな, だいこん, えのきたけ	615 kcal 29.6 g 19.6 g
5木	世田谷そだちトマトのかつかレーライス	○	和風サラダ くだもの (いちご)	豚肉, レンズまめ, 鶏卵, 牛乳	水稻穀粒(七分つき米), 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, パン粉, ごま油, 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, だいこん, こまつな, いちご	654 kcal 27.3 g 22.8 g
6金	豚肉と昆布のごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 野菜の乾物あえ フルーツヨーグルト	豚肉, 刻み昆布, 牛乳, ししゃも, あおのり, けずりぶし, 刻みのり, プレーンヨーグルト	水稻穀粒(七分つき米), 油, さとう, 小麦粉, ごま油	にんじん, こまつな, 白菜, みかん(缶), パインアップル(缶), 黄桃(缶)	644 kcal 25.0 g 19.0 g
9月	ソース焼きそば	○	中華サラダ フルーツ白玉ポンチ	豚肉, あおのり, 牛乳	むし中華麺, 油, さとう, ごま, 白玉もち	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, なら, 白菜, こまつな, しょうが, みかん(缶), 黄桃(缶), パインアップル(缶)	630 kcal 21.4 g 16.2 g
10火	麦ごはん 春雨サラダ	○	ジャンボぎょうざ わかめスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ハム, ローソ, 生わかめ	米, おおむぎ, ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, 小麦粉, 油, 春雨, さとう, ごま	しょうが, キャベツ, なら, にんにく, きゅうり, にんじん, たまねぎ, ねぎ	649 kcal 23.8 g 21.9 g
11水	ぶどうパン	◎	魚のガーリック焼き(あじ) フライドポテト◎ ABCスープ	牛乳, まあじ, あおのり, 鶏肉	ぶどうパン, パン粉, じゃがいも, 油, マカロニ	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, セロリ	655 kcal 30.6 g 25.9 g
12木	麦ごはん	○	筑前煮 野菜の塩こんぶかけ くだもの (みかん)	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 塩昆布	米, おおむぎ, 油, さとう, じゃがいも, ごま油	しょうが, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, みかん	606 kcal 22.9 g 15.3 g
13金	キムチチャーハン◎	○	ツナサラダ 春雨スープ くだもの (ネーブルオレンジ)	豚肉, 牛乳, ツナ, 鶏肉	米, 油, さとう, 春雨	しょうが, にんにく, (干)しいたけ, はくさい(キムチ漬), ねぎ, レモン, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな, ネーブルオレンジ	631 kcal 24.9 g 19.2 g
16月	胚芽パン	◎	たらのホワイトシチュー パリパリサラダ くだもの (デコボン)	牛乳, 鶏肉, 豆乳, スキムミルク, すけとうだら, シュレットチーズ	胚芽パン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう, ワカメの皮	たまねぎ, セロリ, にんじん, エリンギ, キャベツ, だいこん, きゅうり, デコボン	615 kcal 32.4 g 22.4 g
17火	あぶたま丼	○	豆腐のみそ汁 キャベツのにんじんドレッシングサラダ 黒蜜寒天	けずりぶし, 油揚げ, 鶏卵, 牛乳, 豆腐, 粉寒天, きな粉	水稻穀粒(七分つき米), さとう, でん粉, 油, 黒砂糖	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, キャベツ, もやし, えのきたけ, こまつな	653 kcal 27.1 g 20.9 g
18水	有機米ごはん	○	麻婆豆腐 三色ナムル 卵スープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, 鶏卵	米, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ(水煮), にんじん, (干)しいたけ, もやし, こまつな, えのきたけ, たまねぎ	651 kcal 34.6 g 25.8 g
19木	世田谷ちトマトのミートスパゲッティ	○	野菜のピクルス チーズカップケーキ	ベーコン, 豚肉, 粉チーズ, 牛乳, クリームチーズ, 鶏卵, 生クリーム	スパゲッティ, 油, 小麦粉, さとう	たまねぎ, セロリ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム(缶), パセリ, だいこん, きゅうり, レモン, レーズン	664 kcal 26.5 g 25.9 g
23月	赤飯	○	鶏肉のからあげ 野菜のおかかかけのっぺい汁 ぶどうゼリー	あずき, 牛乳, 鶏肉, けずりぶし, かまぼこ, 豆腐, 粉寒天, 粉ゼラチン	もち米, 米, ごま, でん粉, 小麦粉, 油, じゃがいも, さとう	しょうが, 白菜, こまつな, にんじん, えのきたけ, だいこん, (干)しいたけ, ねぎ, ぶどうジュース	654 kcal 27.0 g 20.0 g

飲み物 ○: 牛乳 ◎: セレクト

※栄養価は牛乳をセレクトしたときの栄養価です。

飲み物セレクトはジュース3種類、ジョア4種類、お茶、牛乳から選んだものを提供します。