



令和7年度3月 献立表



さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	献立名	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月	ごはん	○		米		622 kcal
		みそ汁(キャベツ)		油揚げ,わかめ		キャベツ,えのきたけ,にんじん,だいこん,ねぎ	29.0 g
		鶏ごぼうバーグ		鶏肉,豆腐	でん粉,油,三温糖	ごぼう,たまねぎ,しょうが	22.3 g
		青のりポテト		あおのり	じゃがいも,揚げ油		2.4 g
3	火	ちらしずし	○	ツナ	米,さとう,三温糖	にんじん,れんこん,(干)しいたけ,ホールコーン,さやえんどう	619 kcal
		すまし汁		豆腐,わかめ		なばな	25.5 g
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,あおのり	小麦粉,揚げ油		18.4 g
		ひなゼリー		粉寒天,調理用牛乳	さとう,いちごジャム	レモン	4.9 g
4	水	焼肉チャーハン	○	豚肉	米,油,ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,ねぎ,(冷)グリーンピース	605 kcal
		白菜と春雨のスープ		鶏肉,うすら卵(水煮)	はるさめ	にんじん,たまねぎ,白菜,こまつな	26.3 g
		八幡小特製 ビーマンチーズ春巻		シュレッドチーズ,ベーコン	春巻きの皮,ごま油	ビーマン	25.2 g
							2.7 g
5	木	親子丼	○	鶏肉,油揚げ,鶏卵,刻みのり	米,油,さとう	にんじん,たまねぎ,ごぼう,こんにゃく,糸みつば	599 kcal
		じゃこサラダ		わかめ,じゃこ	油,三温糖	だいこん,きゅうり	27.2 g
		ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ	21.4 g
							2.2 g
6	金	あげパン(きな粉)	○	きな粉	ショートニングパン,揚げ油,グラニュー糖		636 kcal
		肉だんご入り春雨スープ		鶏肉	ごま油,緑豆春雨	にんじん,(干)しいたけ,しょうが,ねぎ,たけのこ(水煮),万能ねぎ	24.1 g
		キャベツサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	34.1 g
							2.8 g
9	月	あおのりごはん	○	あおのり	米,ごま		647 kcal
		豚汁		豚肉,豆腐	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	28.6 g
		ししゃものから揚げ		ししゃも	でん粉,揚げ油		22.3 g
		和風サラダ		わかめ	油,三温糖,ごま	もやし	2.8 g
10	火	みそラーメン	○	豚肉	さとう	にんじん,みかんジュース	
		ジャンボぎょうざ		豚肉,おから	ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,ホールコーン,もやし,白菜,ねぎ	602 kcal
		ナムル			ごま油,三温糖,ごま	しょうが,キャベツ,ねぎ,にら,にんにく	28.0 g
						もやし,こまつな,にんじん	4.2 g
11	水	チキンカレーライス	○	鶏肉	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,たまねぎ,セロリー,しょうが,にんじん	645 kcal
		コーン入りフレンチサラダ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	19.7 g
		りんご				りんご	22.8 g
							2.7 g
12	木	ごはん	○		米		618 kcal
		八幡小特製 小松菜のふりかけ		じゃこ,糸けすり	ごま油	こまつな	20.9 g
		みそ汁(白菜と生揚げ)		生揚げ		白菜,ねぎ	20.1 g
		白身魚の和風ステーキソース		もーかざめ	小麦粉,揚げ油,油,三温糖	たまねぎ	2.9 g
13	金	もやしときゅうりのごま風味		ごま油,三温糖,ごま	もやし,きゅうり,にんじん		
		はちみつレモントースト		食パン,バター,はちみつ	レモン	636 kcal	
		コーンシチュー	ベーコン,鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,クリームコーン,ホールコーン,(冷)グリーンピース	21.7 g	
		ブロッコリーのサラダ		油,三温糖	キャベツ,ブロッコリー,にんじん	27.5 g	
16	月	三色ピラフ	○	鶏肉	米,油,バター	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,(冷)グリーンピース	637 kcal
		ベーコンと野菜のスープ		ベーコン		にんじん,たまねぎ,もやし,セロリー	24.6 g
		豆腐のナゲット		豆腐,鶏肉	油,でん粉,パン粉,揚げ油	たまねぎ	27.0 g
		野菜のイタリアンドレッシングかけ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	3.7 g
17	火	けんちんうどん	○	鶏肉,油揚げ	油,冷凍うどん	ごぼう,にんじん,こんにゃく,だいこん,ねぎ,こまつな	603 kcal
		天ぷら(さつまいも)			さつまいも,小麦粉,揚げ油		24.1 g
		おはぎ		あすき	もち米,さとう		17.7 g
							1.5 g
18	水	赤飯	○	ささげ	もち米,米,ごま		626 kcal
		すまし汁		豆腐,わかめ		にんじん,ねぎ,糸みつば	30.9 g
		鶏肉のからあげ		鶏肉	三温糖,でん粉,小麦粉,揚げ油	しょうが	20.4 g
		青菜のおひたし			三温糖	もやし,こまつな,にんじん	2.5 g
紅白ゼリー		粉寒天,粉ゼラチン,調理用牛乳	さとう	クランベリージュース			

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。