



# 献立予定表



令和8年3月分

荒川区立第五峡田小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2 月	牛乳 麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜のごまあえ 根菜のみそ汁	牛乳 さけ みそ	精白米 米粒麦 エッグケアマヨネーズ ごま 練りごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう	612	28.5
3 火	<b>【3日:ひなまつり給食】</b> 牛乳 手巻きちらしずし ゆばのすまし汁 <b>ももゼリー</b>	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 卵 のり 鶏肉 湯葉 わかめ 粉寒天	精白米 上白糖 油 ごま	にんじん たけのこ 干しいたけ えのき 長ねぎ ももジュース 白桃缶 黄桃缶	599	24.8
4 水	牛乳 ♪きなこあげパン 肉団子のトマト煮 海藻サラダ	牛乳 きな粉 鶏ひき肉 海藻ミックス	コッペパン 上白糖 油 バター 小麦粉 でんぷん じゃがいも ごま油	セロリー にんにく たまねぎ しょうが にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし	632	24.4
5 木	牛乳 麦ごはん おかかじゃこふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 からしあえ	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ 鶏肉 高野豆腐 花かつお	精白米 米粒麦 三温糖 油 ごま油 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ こまつな もやし	599	27.5
6 金	牛乳 チキンと小松菜のクリームパゲティ ♪★野菜チップス 果物 (いちごの予定)	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 じゃがいも さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ バター 小麦粉 マッシュルーム こまつな ごぼう れんこん いちご(予定)	615	22.6
9 月	牛乳 ブルコギ丼 ねぎドレッシングサラダ 果物 (柑橘系の予定)	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 上白糖 ごま油 ごま でんぷん	たまねぎ にんじん もやしりんご しょうが にんにく にら キャベツ こまつな 長ねぎ 柑橘(予定)	580	22.3
10 火	牛乳 麦ごはん 鯖の西京焼き 豆入りひじき煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 さわら 西京みそひじき 大豆 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 上白糖 油 つきこんにやく	干しいたけ にんじん れんこん キャベツ たまねぎ 長ねぎ こまつな	581	29
11 水	牛乳 ナン キーマカレー ひよこ豆のサラダ ナタデココ入りグレープゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ひよこまめ 粉寒天	ナン 油 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン こまつな キャベツ ぶどうジュース ナタデココ	605	26.4
12 木	牛乳 麦ごはん すき焼き風煮 キャベツの甘酢あえ	牛乳 豚肉 焼き豆腐	精白米 米粒麦 油 しらたき 三温糖 車麩 上白糖	にんじん たまねぎ えのきはくさい 長ねぎ キャベツ こまつな しょうが	571	22.0
13 金	牛乳 コーンピラフ じゃこサラダ チョコバナナカップケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	精白米 バター 油 ごま 上白糖 ごま油 小麦粉 はちみつ チョコレート	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン こまつな キャベツ バナナ	657	22.1
16 月	牛乳 ♪★みそコーンラーメン シャンボあげぎょうざ 果物 (いちごの予定)	牛乳 豚肉 みそ 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	むし中華めん 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ にら いちご(予定)	664	28.0
17 火	牛乳 あぶたま丼 磯あえ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 刻みのり 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 油 つきこんにやく 三温糖 でんぷん 上白糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ こまつな もやし	676	28.1
18 水	牛乳 フィッシュバーガー グリーンサラダ 玉ねぎスープ	牛乳 ホキ ベーコン	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 上白糖	キャベツ こまつな きゅうり もやしレモン果汁 にんじん たまねぎ	612	28.2
19 木	<b>【卒業お祝い給食】</b> 牛乳 赤飯 鶏の照り焼き ぎんぴられんこん 青菜と生麩のすまし汁	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 もち米 黒ごま ごま油 つきこんにやく 上白糖 ごま 生麩	しょうが れんこん にんじん さやいんげん えのき こまつな	592	26.7
23 月	牛乳 えびクリームライス キャベツサラダ ♪サイダーボンチ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ むきえび 豆乳 生クリーム 粉寒天	精白米 米粒麦 油 バター 小麦粉 上白糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶	661	20.8
24 火	<b>卒業式</b>					
25 水	<b>修了式</b>					

◎学校行事や感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎献立名が「**太字**」になっているものが行事食等になります。

◎今月はリクエスト給食のアンケートで多かったメニューを取り入れています。(♪:6年生のリクエスト、★:全体のリクエスト)

3月分 1日あたりの平均

617 25.4

中学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0