

2026年 3月



3がっ きゅうしょくこんだてひょう



大田区立馬込小学校

日	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	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂肪
2月	2しょくあげパン(きなこ・シュガー)♪		きな粉	★コッペパン,油,グラニュー糖,さとう		613 kcal
	スタミナサラダ♪		ぶた肉	しらたき,油,ごま油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく,しょうが	23.2 g
	ミネストローネ	6年生リクエスト	ベーコン(卵・乳なし),鳥がら,ひよこ豆	油,じゃがいも,シエルマカロニ	セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,トマトピューレ	81.0 g
3火	さげちらしずし		昆布(だし),油揚げ,★さけフレーク	米,麦,さとう,三温糖,油	にんじん,たけのこ,干しいたけ,かんぴょう	628 kcal
	ほうれんそうのたまごやき		★たまご	油,さとう	たまねぎ,ほうれんそう	29.8 g
	さわにわん		削り節(だし),昆布(だし),ぶた肉,厚揚げ	さといも(冷凍),でん粉	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜	80.9 g
4水	かやくごはん	先生の思い出の味	油揚げ,とり肉,削り節(だし)	米,麦,油,さとう	ごぼう,にんじん	592 kcal
	にくすい		削り節(だし),昆布(だし),牛肉,焼き豆腐		はくさい,ねぎ	26.4 g
	やさいとじゃこのピリからあえ		★ちりめんじゃこ	さとう	もやし,小松菜,にんじん	78.5 g
5木	まごめみそラーメン♪		鳥がら,ぶた肉,赤みそ	油,ごま油,さとう,冷凍中華めん(卵乳なし)	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜,ねぎ	694 kcal
	スパイシービーンズポテト♪		★ちりめんじゃこ,大豆	油,じゃがいも,でん粉		28.3 g
	くだもの	6年生リクエスト	読書給食		せとが	101.1 g
6金	ごまごはん			米,麦,★白いりごま		604 kcal
	さかなのこうみやき		★まだい	ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	30.0 g
	やさいのからしじょうゆあえ		中削り節(だし),ぶた肉,わかめ,厚揚げ,大豆,白みそ,赤みそ	さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	80.7 g
9月	ギムチチャーハン♪		ぶた肉	米,麦,油,ごま油	にんじん,ねぎ,はくさい,キムチ漬	620 kcal
	はるさめじゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	はるさめ,油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,小松菜,にんにく	26.0 g
	ミョクスープ	6年生リクエスト	鳥がら,とり肉,豆腐,わかめ	トック,ごま油	にんじん,たまねぎ,もやし,えのきたけ	90.1 g
10火	キャロットライスクリームソースがけ♪		ベーコン(卵・乳なし),とり肉,鳥がら,豆乳	米,麦,油,上新粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	584 kcal
	カリカリポテトサラダ			油,じゃがいも,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり	19.5 g
	くだもの	6年生リクエスト			せとが	97.6 g
11水	ごはん			米		605 kcal
	たらのあずまに		★たら,削り節(だし)	油,でん粉,さとう	しょうが	25.9 g
	やさいのなんばんづけ		中削り節(だし),わかめ,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	323 mg
12木	ピザトースト		ベーコン(卵・乳なし),★ピザ用チーズ	★食パン,油	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマトピューレ	590 kcal
	キャロットドレッシングサラダ			オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	28.7 g
	ホワイトシチュー		鳥がら,ベーコン(卵・乳なし),とり肉,大豆,豆乳	油,じゃがいも,上新粉	にんじん,たまねぎ,セロリー,しめじ,キャベツ,パセリ	67.7 g
13金	おやこどん		昆布(だし),削り節(だし),とりもも肉,★たまご	米,麦,でん粉	にんじん,たまねぎ	605 kcal
	やさいとじゃこのおろしあえ		★ちりめんじゃこ	つきこんにゃく,油	キャベツ,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁	29.3 g
	すましじる		削り節(だし),昆布(だし),とり肉,豆腐,わかめ		にんじん,だいこん,えのきたけ	78.8 g
16月	ココアトースト			★食パン,★無塩バター,さとう,グラニュー糖		625 kcal
	ポークシチュー		鳥がら,ぶた肉,大豆	油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,パセリ	22.0 g
	コールスローサラダ			油,さとう,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン	75.4 g
17火	かしわめし	先生の思い出の味	とり肉	米,油,さとう	にんじん,ごぼう	534 kcal
	がめに		とり肉,削り節(だし)	油,こんにゃく,さといも(冷凍),さとう	ごぼう,にんじん,れんこん,干しいたけ,たけのこ(水煮),さやいんげん	23.1 g
	やさいののりあえ		きざみのり	さとう	にんじん,もやし,小松菜	85.3 g
18水	ペンネアラビアータ		ベーコン(卵・乳なし),牛肉,ぶたひき肉,大豆	ペンネマカロニ,オリーブ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,ホールトマト	620 kcal
	ツナポテサラダ		★ツナ	じゃがいも,オリーブ油,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ,にんにく	28.7 g
	くだもの				★いちご	79.2 g
19木	はるのかおりごはん		削り節(だし),油揚げ,とり肉	米,麦,さとう,★白いりごま	にんじん,たけのこ(水煮)	618 kcal
	さばのさいきょうやき		★さば	ごま油		29.9 g
	おくずかけ	春分の日	削り節(だし),昆布(だし),油揚げ,豆腐	糸こんにゃく,さといも(冷凍),まめふ,でん粉	にんじん,だいこん,ごぼう,干しいたけ	75.2 g
23月	カレーライス♪		鳥がら,ぶた肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	670 kcal
	わかめサラダ		わかめ	こんにゃく,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,ホールコーン	18.8 g
	フルーツポンチ♪	6年生リクエスト		さとう	★黄桃(缶),みかん(缶),パイナップル(缶)	120.9 g
						898 mg

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更する場合があります。
※♪は、6年生にアンケートをとり、もう一度食べたいとリクエストがあった給食です。