

[3 月 食 品 一 覧 表]

2026年 3月

馬込第二小学校

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
2月	☆ｷｯｯﾗｲｽのｸﾘｰﾑｰｽｶｲ	○	鶏肉(薄切り), むきえび, 鳥がら, 調理用牛乳, 生クリーム	米, 麦, パター, 油, サラダ油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム(缶), パセリ
	マセドアンサラダ		じゃがいも, サラダ油, 砂糖	にんじん, きゅうり, ホールコーン	
	☆くだもの(りんご)			りんご	
3月	菜の花ちらし	○	削り節(だし), 鶏肉(薄切り), かまぼこ, 油揚げ, きざみのり	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん, たけのこ(水煮), 干しいたけ, かんぴょう, 和種なばな
	☆鯖の西京焼き		鯖(50g)	砂糖	
	☆かきたま汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉(薄切り), 豆腐, 鶏卵, カットわかめ	でん粉	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ
	もも寒天		粉寒天	砂糖	ネクター
4月	☆親子丼	○	鶏肉(角切り), 鶏卵	米, 麦, 砂糖, でんぷん	たまねぎ, グリンピース(冷凍)
	★春野菜のごまみそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, カットわかめ	じゃがいも, 白すりごま	たまねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ, 干しいたけ
	☆くだもの(いちご2粒)			いちご	
5月	☆フィッシュカツバーガー	○	たら(50g)	丸パン(50g), 小麦粉, ソフトパン粉, 生パン粉, 油, 砂糖	キャベツ
	☆ひよこ豆のカレースープ		鳥がら, 鶏肉(角切り), ひよこまめ(乾)	油, 小麦粉, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(缶), パセリ
	☆くだもの(清美オレンジ)			清見オレンジ	
6月	ごまごはん	○		米, 麦, 白いりごま	
	★とろうま! さばの味噌煮		鯖(50g), 削り節(だし)	三温糖, でん粉	しょうが
	★野菜と昆布の旨味あえ		塩昆布	ごま油, 三温糖, 白いりごま	にんじん, キャベツ, はくさい, 小松菜, きゅうり
	★ごろごろ野菜のほっこり汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉	こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, だいこん, 干しいたけ, ねぎ
9月	カレーピラフ	○	鳥がら, 鶏肉(角切り), ウィンナー	米, 麦, パター, 油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, マッシュルーム(缶), ピーマン
	鮭とほうれん草のキッシュ		生鮭, 鶏卵, 豆乳, 粉チーズ	バター	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう
	☆ミネストローネ		鶏肉(角切り), 鳥がら, ひよこまめ(乾)	油, 砂糖, マカロニ	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが, ホールトマト(缶)
10月	★森の恵みミートソーススパゲッティ	○	鶏肉(挽肉), 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), しめじ, ホールトマト
	れんこんチップスサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, れんこん
	★かぼちゃプリン		粉寒天, 生クリーム, 調理用牛乳	砂糖	かぼちゃ
11月	☆わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 麦	
	★ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, 青のり	小麦粉, 油	
	☆鶏肉と里芋のうま味煮込み		鶏肉(角切り), 厚削り節(だし), さつま揚げ	油, 砂糖, こんにゃく, さといも	にんじん, だいこん, 小松菜
	☆くだもの(せとか)				せとか L
12月	☆明日葉ビスキュイパン	○	鶏卵, 調理用牛乳	丸パン(40g), 丸パン(50g), 丸パン(60g), パター, 砂糖, 小麦粉	あしたば
	☆ポークシチュー		豚肉もも(角切り), 鳥がら	油, サラダ油, じゃがいも, サラダ油, パター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが
	♪ロッキーとコンのオムレツ(フレンチ)			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, フロッキー, ホールコーン
13月	☆キムタクごはん	○	鶏肉(角切り)	米, 麦, 油, ごま油	にんじん, たけのこ(水煮), ねぎ, はくさいキムチ漬, たくあん
	☆揚げぎょうざ		鶏肉(挽肉)	油, ぎょうざの皮(14cm), ごま油, 小麦粉	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, なら
	☆春雨スープ		鳥がら, 鶏肉(薄切り)	はるさめ	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, なら, ねぎ
16月	四川豆腐丼	○	鶏肉(挽肉), 鳥がら, 豆腐	米, 麦, 油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, たけのこ(水煮)
	☆中華風コーンスープ		鶏肉(挽肉), 鳥がら, 鶏卵	油, でん粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールコーン, クリームコーン(缶), ねぎ
	☆くだもの(いちご2粒)				いちご
17月	☆みそラーメン	○	鶏肉(角切り), 鳥がら	蒸し中華麺(給), サラダ油, 油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, ホールコーン, しょうが, 小松菜, ねぎ
	★揚げ大豆とさつまいもの甘辛風味		大豆	油, でん粉, さつまいも, 砂糖, 白いりごま	
	☆サイダーポンチ				黄桃(缶), みかん(缶), パインアップル(缶), りんご(缶詰), さくらんぼ(缶詰)
18月	☆カレーライス	○	鶏肉(角切り), 鳥がら, 調理用牛乳	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, パター, 小麦粉	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん
	☆海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖, サラダ油, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん
	☆フローズンヨーグルト		ヨーグルト(1個)		
19月	☆二色揚げパン	○	きな粉	コッペパン(30g), 油, 砂糖, グラニュー糖	
	★ごま香る大根とツナのさっぱりサラダ		ツナ缶(水煮)	砂糖, 白すりごま, 白ねりごま, 白いりごま	だいこん, にんじん, きゅうり, ホールコーン
	☆ABCマカロニスープ		鶏肉(角切り), 鳥がら	油, 砂糖, マカロニ	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ
23月	赤飯(手作りごま塩)	○	ささげ	米, もち米, 黒いりごま	
	☆鶏のからあげ		鶏肉切り身(40g), 鶏肉切り身(50g)	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが
	菜の花入りおひたし		かつお節		和種なばな, キャベツ, にんじん, もやし
	紅白すまし汁		削り節(だし), 昆布(だし), 鶏肉(薄切り), はんぺん, カットわかめ		かぶ, にんじん, えのきたけ, 糸みつば
	☆飲むヨーグルト		ジ7125 1本栄養100g入力		