

令和4年度（5年）3月献立表

大田区立中萩中小学校

校長 石川貴美子

栄養士 長嶋紀久子

目標 一年を振り返りながら食事をしよう

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	その他	栄養価	
							エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 水	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン、油、グラニュー糖		塩	634	20.8
	ウインナー入りポトフ	○	豚肉、ウインナー、鳥がら	油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	白ワイン、水、塩、こしょう		
	じゃこ入り大根サラダ		ちりめんじゃこ	白いりごま、油、ごま油、砂糖	にんじん、だいこん、きゅうり	しょうゆ、酢、塩、粉辛子		
2 木	キムチチャーハン		鳥がら、豚肉、たまご、姫なると	米、米粒麦、油	しょうが、にんじん、ねぎ、はくさいキムチ漬	水、しょうゆ、塩、酒、こしょう	602	18.8
	ワンタンスープ	○	鳥がら、豚挽肉、押し豆腐	ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、干しいたけ、にら	水、ワンタンの皮、しょうゆ、塩、こしょう		
	スイートポテト		飲用牛乳、生クリーム	さつまいも、バター、砂糖				
3 金	日本の郷土食(愛媛) たいめし		昆布(だし)、まだい、削り節(だし)、きざみのり	米、砂糖		水、塩、酒、うすくちしょうゆ、水、みりん	555	27.0
	松風焼き	○	大豆、鶏挽肉、押し豆腐、たまご	油、生パン粉、砂糖、白いりごま	たまねぎ、にんじん、しょうが	白みそ、しょうゆ		
	いもたき汁		昆布(だし)、削り節(だし)、煮干し(だし)、鶏肉、さつま揚げ	油、こんにゃく、さといも、でん粉	ごぼう、にんじん、干しいたけ、だいこん、小松菜	水、酒、塩、みりん、しょうゆ		
	くだもの(きよみオレンジ)				きよみオレンジ			
6 月	じゃこわかめごはん		ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ	米、麦、白いりごま		水	596	21.7
	肉じゃが煮	○	豚肉、削り節(だし)、焼き竹輪	油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	酒、水、しょうゆ、みりん		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、小松菜	水、赤みそ、白みそ		
7 火	スパゲティミートソース		豚挽肉、レンズまめ、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、ホールトマト(缶)、パセリ	赤ワイン、食塩、こしょう、ナツメグ、クローブ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース	691	25.6
	ツナサラダ	○	ツナ缶(オイル)	油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢		
	手作りチーズケーキ		クリームチーズ、たまご、生クリーム、プレーンヨーグルト	砂糖、小麦粉	レモン汁			
8 水	マーボー豆腐丼		豚挽肉、鳥がら、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ、にら	水、酒、水、しょうゆ、赤みそ、八丁味噌、コチジャン、トウバンジャン	611	22.9
	マロニースープ	○	鳥がら、鶏肉	油、マロニー	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、小松菜	水、酒、しょうゆ、塩、こしょう		
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水		
9 木	こぎつねごはん		油揚げ	米、麦、砂糖、白いりごま		水、うすくちしょうゆ、食塩、水、みりん	592	26.8
	魚(ほき)のみそマヨ焼き	○	ほき	油、マヨネーズ	たまねぎ、えのきたけ、パセリ	塩、酒、白みそ、しょうゆ		
	ごまあえ			砂糖、白ねりごま、白すりごま、白いりごま	にんじん、もやし、はくさい、小松菜	だし汁、しょうゆ、みりん		
	けんちん汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉、豆腐	油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	水、酒、うすくちしょうゆ、塩		
10 金	クロムッシュサンド		ポークハム、ピザ用チーズ	ソフトフランスパン、バター	パセリ		693	25.5
	クリームシチュー	○	鶏肉、ベーコン、鳥がら、白インゲン豆、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、パセリ	白ワイン、水、塩、こしょう		
	フレンチサラダ			油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、パインアップル(缶)	酢、塩、粉辛子		
	くだもの(いちご)				いちご			
13 月	スイートルールパン			スイートルールパン			692	27.1
	生パスタのラザニア風	○	豚肉(挽肉)、鳥がら、調理用牛乳、ピザ用チーズ	油、砂糖、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ホールトマト(缶)	生パスタ、赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、クローブ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース、水		
	もやしのカレー風味			油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	カレー粉、酢、しょうゆ、食塩、粉辛子		
	ジュリエヌスープ		ベーコン、鳥がら	油	セロリー、にんじん、しめじ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	水、塩、こしょう		
14 火	ごはん			米、麦		水	598	23.7
	のりとひじきの佃煮	○	もみのり、削り節(だし)、干ひじき	砂糖、水あめ		水、しょうゆ、酒、みりん		
	すき焼き風煮		豚肉、削り節(だし)、焼き豆腐	油、つきこんにゃく、車麩、砂糖	にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい	酒、水、しょうゆ、みりん		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、万能ねぎ	水、白みそ、赤みそ		
15 水	みそラーメン		豚肉、鳥がら	冷凍ラーメン、ごま油、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、にら	酒、水、白みそ、赤みそ、しょうゆ、塩、みりん、一味唐辛子	711	23.6
	ビーンズポテト	○	大豆	じゃがいも、でん粉、油		塩、こしょう、パプリカ、ガーリックパウダー		
	シュワシュワフルーツポンチ				パインアップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)、りんご(缶)、りんごジュース	サイダー		
16 木	豚肉のしぐれごはん		豚肉、きざみのり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、しょうが、さやいんげん	水、酒、しょうゆ、塩、赤みそ	610	27.7
	千草玉子焼き	○	鶏挽肉、たまご	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜	酒、塩、しょうゆ		
	のっぺい汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ、豆腐	こんにゃく、さといも、でん粉	にんじん、だいこん、ねぎ	水、うすくちしょうゆ、塩		
	くだもの(デコボン)				デコボン			
17 金	チョコチップパン			チョコチップパン			597	29.4
	魚(生さけ)のモルネーソース焼き	○	生さけ、牛乳、ピザ用チーズ	バター、小麦粉	パセリ	塩、こしょう、酒、ガラスープ、紙皿		
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	酢、しょうゆ、粉辛子		
	ひよこ豆のトマトスープ		ベーコン、鳥がら、ひよこまめ	油	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、ホールトマト(缶)、はくさい、パセリ	水、トマトピューレ、白ワイン、塩、こしょう		
20 月	ナン			ナン			597	22.4
	キーマカレー		豚挽肉、鳥がら、大豆、粉チーズ	油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト(缶)、パセリ	赤ワイン、水、カレー粉、塩、こしょう、オールのパイ(粉)、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ		
	パリパリサラダ		ポークハム	ワンタンの皮、油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	しょうゆ、酢、塩、粉辛子		
	ココアゼリー		粉寒天、牛乳、生クリーム、冷凍レップクリーム	砂糖	いちご			
	飲み物セレクト		牛乳	牛乳				
		コーヒーストック	乳飲料(コーヒー)			りんご	りんご	
		オレンジジュース			オレンジジュース	りんご	りんご	
		アップルジュース			アップルジュース	りんご	りんご	
22 水	6年生卒業おめでとう! 赤飯(ごま塩ぞえ)	乳	ささげ	米、もち米、黒いりごま		水、塩、酒	687	21.5
	鶏の唐揚げ	酸	鶏肉	でん粉、油	しょうが、にんにく	塩、こしょう、しょうゆ、酒		
	はくさいの甘酢あえ	菌		ごま油	にんじん、はくさい、きゅうり、レモン(汁)	うすくちしょうゆ、みりん		
	すまし汁	飲	昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、かまぼこ、カッタわかめ		えのきたけ、糸みつば	水、うすくちしょうゆ、塩		
	アイスクリーム	料	アイスクリーム(高脂肪)					