

令和5年度（6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	たんぱく質
							Kcal	g
1 金	ちらし寿司	○	油揚げ、たまご、きざみのり	米、砂糖、白いりごま、油	にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん	水、酒、酢、塩、だし汁、みりん、うすくちしょうゆ	568	27.6
	魚（さば）のカレー焼き		さば			酒、しょうゆ、カレー粉		
	すまし汁		昆布（だし）、削り節（だし）、豆腐、カットわかめ	あられ麩	えのきたけ、小松菜	水、うすくちしょうゆ、塩		
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	ピーチネクター	水		
4 月	★釜焼きビビンバ	○	豚挽肉、たまご、鳥がら	米、麦、ごま油、砂糖、白いりごま、油	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、小松菜、ねぎ	酒、しょうゆ、塩、トウバンジャン、コチジャン、みりん、赤みそ、水	616	22.0
	★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	水、しょうゆ、塩、こしょう		
	スイートポテト		豆乳、豆乳クリーム	さつまいも、豆乳バター、砂糖		みりん		
5 火	おはなし給食「ゆうすけ村の小さな旅館」ごはん	○		米、麦		水	553	22.6
	手作りひじきふりかけ		干ひじき、ちりめんじゃこ、かつお節（糸削り）	ごま油、砂糖、白いりごま		しょうゆ、みりん		
	★豚肉と大根のべっこう煮		豚肉、削り節（だし）、さつま揚げ	油、こんにゃく、さといも、砂糖	にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん	酒、水、塩、しょうゆ、みりん		
	みそ汁		昆布（だし）、削り節（だし）、油揚げ、豆腐		だいこん、はくさい、小松菜	水、白みそ、赤みそ		
6 水	★カレーライス	○	豚肉、鳥がら、レンズまめ、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご、パセリ	酒、水、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、カレー粉、オールスパイス（粉）、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ	675	21.5
	福神漬				福神漬			
	★バリバリサラダ			砂糖、油、ワンタンの皮	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	しょうゆ、酢、塩、粉辛子		
	★くだもの（いちご）				いちご			
7 木	★きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、油、グラニュー糖		塩、紙ナプキン	601	20.9
	ABCマカロニスープ		豚肉、ベーコン、鳥がら	油、じゃがいも、ABCマカロニ	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		
	昆布サラダ		塩昆布	油、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、はくさい、小松菜	酢、しょうゆ、粉辛子		
8 金	★こぎつねごはん	○	油揚げ	米、麦、砂糖		水、うすくちしょうゆ、塩、だし汁、みりん	573	25.7
	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、紙皿		
	★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		
	沢煮椀		豚肉、昆布（だし）、削り節（だし）	油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	酒、水、うすくちしょうゆ、しょうゆ、塩		
11 月	★キムチチャーハン	○	鳥がら、豚肉、たまご	米、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	601	21.7
	★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		
	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		
12 火	かやくごはん	○	削り節（だし）、油揚げ	米、麦、油、こんにゃく、砂糖	ごぼう、にんじん、干しいたけ	塩、酒、しょうゆ、水、みりん、うすくちしょうゆ	575	25.1
	★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		
	さつま汁		豚肉、昆布（だし）、削り節（だし）	油、さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、万能ねぎ	酒、水、塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ		
13 水	★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、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	668	23.8
	★海藻サラダ		海藻サラダ、カットわかめ	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		
	★チョコチップ入り米粉のオレンジケーキ		たまご	米粉、砂糖、豆乳バター、チョコチップ	オレンジジュース	ベーキングパウダー		
14 木	★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		水	619	25.4
	★肉じゃがが煮		豚肉、削り節（だし）、さつま揚げ、焼き竹輪	油、じゃがいも、つきこんにゃく、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		
	田舎みそ汁		昆布（だし）、削り節（だし）、鶏肉、豆腐、油揚げ	油	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、万能ねぎ	水、酒、白みそ、赤みそ		
	くだもの（きよみオレンジ）				きよみオレンジ			
15 金	★二色トースト（ハムチーズ・セサミ）	○	ポークハム、ピザ用チーズ	コッペパン、マヨネーズ、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、白すりごま			631	21.0
	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		
	もやしのカレー風味			サラダ油、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		
18 月	★しょう油ラーメン	○	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	酒、水、しょうゆ、塩、こしょう、みりん	695	24.5
	★揚げぎょうざの甘酢あんかけ		豚挽肉	油、ごま油、でん粉、小麦粉、ぎょうざの皮、砂糖	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら	塩、しょうゆ、水、酢		
	★フルーツポンチ				バインアップル（缶）、黄桃（缶）、みかん（缶）、オレンジジュース			
19 火	ナン			ナン			牛乳の場合	牛乳の場合
	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、オールスパイス（粉）、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ	599	25.3
	ツナサラダ		ツナ缶	白いりごま、油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢、粉辛子	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳
	★ココアゼリーのいちごぞえ		粉寒天、牛乳、生クリーム、冷凍ホイップクリーム	砂糖	いちご	水、ピュアココア	588	23.0
	飲みものセレクト	牛乳 事前に1種類選んでおきます。アレルギーのある人はかてい とうだん までご家庭で相談して決めてください。	牛乳 乳飲料（コーヒー牛乳）				ぶどう りんご	ぶどう りんご
21 木	卒業進級おめでとう！日本の郷土食（佐賀県）赤飯（ごま塩ぞえ）	乳 酸 菌 飲 料 （ ヤ ク ル ト）	ささげ	米、もち米、黒いりごま		水、塩、酒	676	23.8
	★鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でん粉、油	しょうが	塩、こしょう、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒		
	白菜の甘酢あえ			砂糖、ごま油	はくさい、にんじん、きゅうり、レモン果汁	酢、うすくちしょうゆ		
	うったち汁		昆布（だし）、削り節（だし）、豚肉	油、冷凍ほうとう	にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ	水、うすくちしょうゆ、塩		
セレクト	★アイスクリーム 事前に1種類選んでおきます。アレルギーのある人はかてい とうだん までご家庭で相談して決めてください。	アイスクリーム				いちごのアイス（乳・卵不使用・アレルギー対応用）		

★は6年生のリクエスト給食です