

3月 献立表・食材一覧表



2026年 3月

大田区立大森第四小学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質
2月	えびピラフ タンドリーチキン ひよこ豆入りトマトスープ	○	鳥がら、鶏肉(薄切り)、むきえび、牛乳、鶏肉切り身、プレーンヨーグルト、ベーコン、ひよこまめ(乾)	米、麦、バター、油、サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、ピーマン、キャベツ、ホールトマト(缶)	塩、水、酒、こしょう、カレー粉、パプリカ、トマトケチャップ、水、しょうゆ	556 27.3
3火	菜の花ちらし 鮭の西京焼き 沢煮椀 ピーチゼリー	○	昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ、むきえび、うなぎ(かば焼き)、鶏卵、きざみのり、牛乳、生鮭、豚肉(細切り)、粉寒天、ホイップクリーム(乳脂肪・植物性)	米、砂糖、白いりごま、サラダ油、でん粉	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、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ、さやいんげん、ネクター、いちご	酒、酢、塩、水、みりん、うすくちしょうゆ、西京味噌、しょうゆ、昆布だし、プリンカップ(90cc)	676 36.8
4水	ガーリックソフトフランスパン カレーポトフ コールスローサラダ くだもの(バナナ)	○	牛乳、ベーコン、豚肉もも(角切り)、鳥がら	ワトランスパン、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、サラダ油、砂糖、マヨネーズ	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン(缶)、しょうが、パセリ、きゅうり、バナナ	パセリ(乾)、白ワイン、水、ロリエ、塩、こしょう、カレー粉、酢、粉辛子	610 19.9
5木	麦ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 干草 和え くだもの(オレンジ)	○	牛乳、鶏肉(角切り)、削り節(だし)、ささかまぼこ、油揚げ、鶏卵	米、麦、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、つきこんにゃく、サラダ油、白いりごま	にんじん、たけのこ(水煮)、だいこん、小松菜、清見オレンジ	水、酒、水、みりん、しょうゆ、塩、酢	594 21.8
6金	スパゲティミートソース フレンチサラダ フルーツポンチ	○	豚肉(挽肉)、牛肉(挽肉)、レンズまめ(乾)、粉チーズ、牛乳	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、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ホールトマト(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり、黄桃(缶)、みかん(缶)、パインアップル(缶)	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、酢、粉辛子、水、ナタデココ	634 23.0
9月	麦ごはん 魚の味噌にんにく焼き 揚げじゃがサラダ けんちん汁 くだもの(オレンジ)	○	牛乳、ホキ、削り節(だし)、豆腐	米、麦、ごま油、砂糖、白いりごま、油、じゃがいも、サラダ油、こんにゃく、さといも	にんにく、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、オレンジ	水、白みそ、しょうゆ、みりん、七味唐辛子、酢、塩、粉辛子、カレー粉、水	633 33.2
10火	シーフードカレーライス わかめサラダ ヨーグルト	○	鳥がら、いか、むきえび、牛乳、カットわかめ、ヨーグルト	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉、ごま油、砂糖、白いりごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし	水、白ワイン、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、オールスパイス(粉)、カレー粉、ガラムマサラ、チャツネ、ウスターソース、トマトケチャップ、しょうゆ、酢、粉辛子	653 24.6
11水	きつねうどん ししゃものごま焼き おかしな目玉焼き	○	厚削り節(だし)、昆布(だし)、鶏肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、鶏卵、粉寒天、調理用牛乳	冷凍細うどん(給)、砂糖、白いりごま	干しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、小松菜、黄桃(缶、ハーフ)	水、酒、食塩、しょうゆ、みりん、水、紙皿	562 26.0
12木	バターライスキのソースかけ おさつポテトサラダ くだもの(パインアップル(缶))	○	ベーコン、鶏肉、鳥がら、調理用牛乳、生クリーム、牛乳	バター、米、麦、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	にんじん、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、しめじ、生しいたけ(菌床栽培、生)、しょうが、きゅうり、ホールコーン(缶)、パインアップル(缶)	水、ターメリック、塩、白ワイン、水、酒、こしょう、酢	612 16.9
13金	パインパン 魚のモルネソース焼き 揚げごぼうのサラダ ニードルスープ ぶどうゼリー	○	牛乳、ホキ、調理用牛乳、ピザ用チーズ、鳥がら、ベーコン、豚肉、粉寒天	パインパン、バター、小麦粉、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、ヌイユ	パセリ、ごぼう、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールコーン(冷)、しょうが、たまねぎ、ぶどうジュース	白ワイン、塩、こしょう、紙皿、しょうゆ、酢、水、プリンカップ(90cc)	621 30.3
16月	ビーフストロガノフ 海藻サラダ くだもの(いちご)	○	牛肉(薄切り)、鳥がら、牛乳、海藻サラダ	米、麦、バター、油、砂糖、サラダ油、小麦粉、ごま油	しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、キャベツ、きゅうり、にんじん、いちご	塩、こしょう、水、赤ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、オールスパイス(粉)、水、ロリエ、酢、しょうゆ、粉辛子	642 20.8
17火	麻婆豆腐丼 中華風たまご焼き くだもの(オレンジ)	○	豚肉(挽肉)、鳥がら、豆腐、牛乳、鶏卵	米、麦、油、砂糖、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、ねぎ、にら、オレンジ	水、しょうゆ、赤みそ、酒、七味唐辛子、塩、こしょう、酢、トマトケチャップ	660 31.2
18水	チーズチリドック ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	○	ウィンナー(20g)、ピザ用チーズ、牛乳、豚肉もも(薄切り)、鳥がら、大豆	コッペパン、油、砂糖、でん粉、じゃがいも、バター、小麦粉、サラダ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パセリ、ブロッコリー、きゅうり、ホールコーン(缶)	トマトケチャップ、酒、トウバンジャン、水、塩、こしょう、トマトピューレ、ウスターソース、酢、粉辛子	701 30.1
19木	鯛めし れんこんバーグ 大根サラダ 田舎汁	○	まだい、牛乳、豚肉(挽肉)、大豆、鶏卵、かまぼこ、削り節(だし)、豆腐	米、生パン粉、砂糖、でん粉、白いりごま、サラダ油、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんじん、小松菜、れんこん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、しめじ、ねぎ、なめこ	水、酒、塩、うすくちしょうゆ、しょうゆ、水、こしょう、かつおだし、みりん、水、酢、粉辛子、白みそ、赤みそ	647 31.2
23月	赤飯 ジョア ロックチキン 菜の花のおひたし すまし汁		ささげ、乳酸菌飲料、鶏肉切り身、かつお節、削り節(だし)、豆腐	米、もち米、黒いりごま、小麦粉、コーンフレーク、油、あられ麩	和種なばな、小松菜、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	水、塩、こしょう、水、しょうゆ、昆布だし、みりん	704 24.1

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますのでご了承ください。
※完成予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。