

令和6年度 3月 献立表

目黒区立東山小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
3月	菜の花ちらし		たまご、鮭、刻みのり	精白米、砂糖、油	なばな	出し昆布、酒、酢、塩	558 kcal
	すまし汁	○	豆腐、わかめ		えのきたけ、みつば	かつお厚削り節(出汁用)、出し昆布、塩、しょうゆ	24.0 g
	いちご杏仁		寒天、牛乳	砂糖	いちご		
4月	揚げパン		きな粉	ミルクパン、グラニュー糖、油		塩	587 kcal
	A B C スープ	○	豚肉、いんげんまめ	油、じゃがいも、マカロニ	玉葱、にんじん、キャベツ、にんにく、ホールトマト、パセリ	鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ	25.3 g
	もやしのカレー風味			砂糖、油	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく	酢、塩、こしょう、しょうゆ、カレー粉	
5月	麦ご飯			精白米、精麦			584 kcal
	五目豆腐	○	鶏肉、豆腐、もきえび	油、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、長ねぎ、チンゲンツアイ、はくさい	酒、鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ	24.9 g
	パリパリサラダ			砂糖、ごま油、ワタンの皮、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	酢、しょうゆ、からし(粉)、塩	
6月	ひじきご飯		ひじき、油揚げ、鶏ひき肉、大豆	精白米、油、砂糖	にんじん、ごぼう、さやえんどう	しょうゆ、かつお厚削り節(出汁用)、塩	604 kcal
	けんちん汁	○	鶏肉、木綿豆腐	ごま油、こんにゃく	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	かつお厚削り節(出汁用)、酒、しょうゆ、塩	24.5 g
	若草だんご		きな粉	白玉粉、砂糖	よもぎ	塩	
7月	味噌ラーメン		豚ひき肉、赤みそ	蒸し中華麺、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、玉葱、もやし、長ねぎ、にら、ホールコーン	煮干し(出汁用)、豚骨、鶏がら、しょうゆ、本みりん、塩、トウバンジャン	628 kcal
	大学芋	○		さつまいも油、砂糖、水あめ、黒ごま		しょうゆ、本みりん	22.3 g
	天草オレング				天草オレング		
10月	じゃごご飯		ちりめんじゃこ	精白米、白ごま		しょうゆ、本みりん、酒	543 kcal
	千草焼	○	鶏ひき肉、たまご	油、砂糖	にんじん、玉葱、パセリ	塩、しょうゆ、酒	25.7 g
	おかか和え				だいこん、もやし、こまつな	しょうゆ	
	みそ汁		豆腐、わかめ、赤みそ		長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用)	
11月	わかめご飯(アルファ化米)		わかめご飯の素	精白米			640 kcal
	豚汁	○	豚肉、赤みそ、豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用)	20.1 g
	オレンジゼリー		カラギーナン	砂糖	オレンジジュース		
12月	スパゲティミートソース		豚ひき肉	オリーブ油、スパゲティ、油、砂糖	にんにく、玉葱、セロリ、にんじん、ホールトマト、パセリ	赤ワイン、ロリエ、ナツメグ(粉)、こしょう、塩、トマトケチャップ、中濃ソース、トマトペースト	638 kcal
	イタリアンサラダ	○		砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、玉葱	酢、塩、こしょう	25.1 g
	ブラウニー		たまご、牛乳	砂糖、バター、薄力粉、油、粉砂糖		ラム、ビュアココア、ベーキングパウダー、塩	
13月	ご飯			精白米			611 kcal
	ジャンボシウマイ	○	豚ひき肉、鶏ひき肉	砂糖、でん粉、ごま油、しゅうまいの皮	しょうが、玉葱	塩、こしょう、しょうゆ、酒	23.4 g
	春雨サラダ			はるさめ、砂糖、ごま油	にんじん、もやし、きゅうり	酢、しょうゆ、からし(粉)	
	中華スープ		豆腐	油、ごま油	しょうが、長ねぎ、チンゲンツアイ	酒、鶏がら、塩、しょうゆ、こしょう	
14月	五目うどん		鶏肉、油揚げ	砂糖、冷凍うどん	にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな	出し昆布、かつお厚削り節(出汁用)、塩、しょうゆ、酒、本みりん	636 kcal
	ぼたもち(あんこ)	○	あずき	精白米、もち米、砂糖		塩	26.3 g
	一塩野菜				はくさい、にんじん、しょうが	塩、しょうゆ	
17月	ガーリックトースト			食パン、バター	にんにく、パセリ		632 kcal
	チリコンカン	○	豚ひき肉、大豆	オリーブ油、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、ホールトマト	トマトケチャップ、トマトピューレ、オールスパイス(粉)、カイエンペッパー、赤ワイン、塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース	30.2 g
	ツナサラダ		まぐろ缶詰	マカロニ、砂糖、油	にんじん、きゅうり、キャベツ、玉葱	酢、塩、こしょう、からし(粉)	
18月	ゆかりご飯			精白米		ゆかり粉	585 kcal
	鱈の竜田揚げ	○	さわら	でん粉、米粉、油	しょうが	酒、しょうゆ、本みりん	26.8 g
	ごま和え			砂糖、白ごま	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、酒	
	かき玉汁		豆腐、わかめ、たまご	でん粉	長ねぎ	かつお厚削り節(出汁用)、塩、しょうゆ	
19月	チキンカレーライス		鶏肉	精白米、精麦、油、じゃがいも、薄力粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	こしょう、赤ワイン、鶏がら、ロリエ(葉)、塩、カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、ターメリック、ガラムマサラ、クミン、コリアンダー、カルダモン、グロブ(粉)、オールスパイス(粉)	645 kcal
	フレンチサラダ	○		砂糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉葱	酢、塩、こしょう、からし(粉)	19.9 g
	デコボン				デコボン		
21月	お赤飯		あずき	精白米、もち米、黒ごま		塩	617 kcal
	真鯛の塩焼き	○	まだい			酒、塩	27.1 g
	野菜の炊き合わせ		凍り豆腐	こんにゃく、砂糖	にんじん、ごぼう、だいこん、さやいんげん	出し昆布、酒、塩、しょうゆ	
	フルーツポンチ			グラニュー糖	みかん缶、パイ缶、もも缶		