



# 令和8年 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
2月	ごはん	○		精白米、水稲穀粒(発芽玄米)			605 kcal
	エコふりかけ		だし昆布	三温糖		かつお薄削り節、本みりん、しょうゆ	24.7 g
	さつま汁		鶏肉もも(皮付)、赤みそ、白みそ	こんにやく、さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	出し昆布、かつお厚削り節	
	ししやものごまやき		からふとししやも	★白ごま、★黒ごま		酒、しょうゆ	
	おひたし		油揚げ	砂糖	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、だし汁	
3火	ちらし寿司	○	★たまご、凍り豆腐、油揚げ、刻みのり	精白米、砂糖、米油、★ごま(いり)	にんじん、かんぴょう(乾)、れんこん、さやえんどう	出し昆布、酒、酢、塩、しょうゆ	594 kcal
	菜の花のすまし汁		はんぺん		えのきたけ、菜花	かつお厚削り節、塩、しょうゆ	20.8 g
	あしたば団子		きな粉	白玉粉、砂糖	あしたば粉	塩	
4水	ご飯	○		精白米			601 kcal
	四川豆腐		★豚ひき肉、木綿豆腐	米油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、にら	鶏がら、しょうゆ、酒、トウバンジャン	24.6 g
	カリカリポテトのサラダ			三温糖、米油、じゃがいも、なたね油	きゅうり、にんじん、キャベツ	酢、塩、こしょう	
5木	つけ麺野菜ラーメン	○	★豚ばら肉、★うずら卵	★蒸し中華めん、米油	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、にんじん、もやし、ホールコーン缶、長ねぎ	豚骨、鶏がら、かつお厚削り節、酒、本みりん、塩、しょうゆ、こしょう、オイスターソース、ラー油	655 kcal
	大学芋			さつまいも、なたね油、砂糖、水あめ、★黒ごま		しょうゆ、みりん	19.7 g
6金	ジャンバラヤ	○	★ベーコン、鶏肉むね(皮付)、★ウインナー	精白米、米油	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、ピーマン	塩、こしょう、トマトペースト、カレー粉、クミン、オールスパイス(粉)	635 kcal
	コーンチャウダー		★牛乳、★生クリーム(乳)	米油、じゃがいも、★薄力粉	玉葱、にんじん、クリームコーン缶、ホールコーン缶	鶏がら、ロリエ、塩、こしょう、★ソーダクラッカー	21.7 g
	果物(ブラッドオレンジ)				ブラッドオレンジ		
9月	シャークフライバーガー	○	もうかざめ、★たまご	★丸パン、★薄力粉、★パン粉(生)、米油	キャベツ	塩、こしょう、中濃ソース、トマトケチャップ	605 kcal
	レンズ豆入り野菜スープ		レンズ豆	米油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ	鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ	30.0 g
	果物				いちご		
10火	親子丼	○	鶏肉もも(皮付)、★たまご	精白米、水稲穀粒(発芽玄米)、米油、砂糖	にんじん、玉葱	だし汁、酒、しょうゆ、塩、本みりん	592 kcal
	豆腐の五目汁		絹ごし豆腐	米油、でん粉	にんじん、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、葉ねぎ	かつお厚削り節、塩、しょうゆ	26.8 g
	野菜のレモン醤油				キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン(汁)	しょうゆ	
11水	たきこみご飯	○	油揚げ	精白米、砂糖	にんじん、ごぼう	しょうゆ、だし汁、酒、塩、本みりん	638 kcal
	こづゆ		ほたてがい(貝柱)	さといも、しらたき、★焼きふ(白玉ふ)	にんじん、ほうれんそう	かつお厚削り節、しょうゆ、塩、本みりん	19.0 g
	がんづき		★牛乳、★たまご	★薄力粉、黒砂糖、米油、はちみつ、★黒ごま		重曹、ベーキングパウダー、しょうゆ、酢	
12木	鯛飯	○	まだい	精白米		かつお厚削り節、出し昆布、しょうゆ、酒、塩	590 kcal
	芋炊き		鶏肉もも(皮付)、生揚げ	油、こんにやく、さといも、三温糖	にんじん、さやいんげん	酒、かつお厚削り節、塩、しょうゆ、本みりん	22.0 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶、パイナップル缶、★黄桃缶、いちご、レモン(汁)	炭酸水	
13金	じゃこわかめご飯	○	ちりめんじゃこ、わかめご飯の素	精白米			608 kcal
	みそ汁		白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉葱、こまつな	かつお厚削り節	25.5 g
	肉団子のもち米蒸し		★豚ひき肉、鶏ひき肉、★たまご	砂糖、でん粉、もち米	しょうが、長ねぎ、たけのこ(ゆで)	塩、酒、しょうゆ	
	もやしの甘酢和え		油揚げ	砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢	
16月	マーブル食パン	○		★マーブル食パン、★バター			627 kcal
	ポークビーンズ		大豆、★ベーコン、★豚肉(もも)	米油、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんじん、パセリ	鶏がら、赤ワイン、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう	25.7 g
	ブロッコリーサラダ			オリーブ油、三温糖	にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン缶	酢、塩、白こしょう、しょうゆ	
17火	五目うどん	○	鶏肉もも(皮付)、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、塩、しょうゆ、酒、本みりん	601 kcal
	一塩野菜				はくさい、にんじん、しょうが	塩、しょうゆ	23.7 g
	ぼたもち		精白米、もち米、★黒ごま(すり)、砂糖		塩		
18水	ゆかりごはん	○		精白米		水、ゆかり粉	594 kcal
	みそ汁		赤みそ、白みそ、生わかめ		だいこん、なめこ、長ねぎ	かつお厚削り節	26.2 g
	ぎせい豆腐あんかけ		鶏ひき肉、絞豆腐、★たまご	米油、砂糖、でん粉、ごま油	にんじん、玉葱、にら	塩、しょうゆ、酒、酢	
	白菜のごま和え			砂糖、★ごま(いり)、★白ごま(すり)	はくさい、にんじん、にら	かつお厚削り節、しょうゆ、本みりん	

19 木	カレーライス	えらぶ飲み物	鶏肉もも(皮付)	精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), 米油, じゃがいも, ★薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	鶏がら, カレー粉, 塩, グローブ(粉), ナツメグ(粉), トマトケチャップ, しょうゆ, ウスターソース	620 kcal
	ミモザサラダ		★たまご	米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	米酢, 塩, こしょう	19.3 g
	くだもの				くだもの		
23 月	赤飯	○	あずき(乾)	精白米, もち米, ★黒ごま		塩	670 kcal
	すまし汁			★焼きふ	葉ねぎ, 菜花	かつお厚削り節, 出し昆布, 塩, しょうゆ	29.0 g
	盛り合わせ から揚げ		鶏肉(または豚肉)	でん粉, なたね油	しょうが汁, にんにく	しょうゆ, 酒	
	エビフライ		★えび, ★たまご	★薄力粉, ★パン粉(生), ★パン粉(乾燥), なたね油		塩, こしょう	
	野菜の海苔和え		刻みのり		こまつな, にんじん, はくさい	しょうゆ	

☆ 3月の給食回数15回 (中学年平均)エネルギー 616Kcal たんぱく質 23.9g

☆ 都合により、材料や献立を変更することがあります。

☆ (アレルギー対応献立変更) 3月9日 果物 オレンジ → いちご