



3月こんだてひょう



れいわねん
令和7年

すみだくりつきくわしょうがっこう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー	たんぱく	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゆしょく	ぎゆう にゆう	おかず	Kcal	g			
3	月	ちらしずし		鯖の西京みそやき おひたし すましじる	675	35.2	牛乳 卵 かまぼこ 鶏肉 油揚げ さわら かまぼこ	ごま 米 砂糖 油	かんびょう 干しいたけ にんじん れんこん さやえんどう キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ
4	火	カレーピラフ きのこソース		かりかりサラダ ピーチゼリー	640	19.5	牛乳 粉チーズ 鶏肉 粉かんでん 粉ゼラチン	バター 米 油 小麦粉 ワンタンの皮 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム えのき しめじ キャベツ きゅうり にんじん レモン汁 もも缶
5	水	スパゲティー ミートソース		コーンサラダ オニオンスープ	635	28.3	牛乳 豚肉 粉チーズ ベーコン 大豆	バター スパゲティー 油 小麦粉 砂糖	セロリ 玉ねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン マッシュルーム
6	木	きなこ 揚げパン		白菜と肉団子のスープ いちご	595	21.5	牛乳 卵 ベーコン きなこ 鶏肉	パン 砂糖 でんぷん 油	玉ねぎ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ 小松菜 いちご
7	金	ハヤシライス		とうふサラダ フルーツもりあわせ	668	19.9	牛乳 豚肉 とうふ 海藻ミックス 寒天	バター ごま 米 油 小麦粉 砂糖	パイン セロリ 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり かんぎつるい いちご
10	月	ガーリック トースト		まめまめサラダ 鮭のシチュー かんぎつるい	678	26.2	牛乳 ベーコン 大豆 金時豆 鮭	パン ごま バター マーガリン 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり セロリ 玉ねぎ マッシュルーム かんぎつるい
11	火	わかめ ラーメン		じゃがいもの甘みそがけ アーモンドあえ	577	23.3	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	ごま アーモンド 蒸し中華めん 油 じゃがいも 三温糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ ほうれん草
12	水	チリビーンズ サンド		ひよこ豆のスープ サイダーゼリー	590	26.3	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 粉かんでん	パン マーガリン 小麦粉 じゃがいも サイダー	パイン缶 セロリ 玉ねぎ にんじん ピーマン ホールトマト キャベツ 小松菜
13	木	カレーライス		茎わかめあえ あけぼのケーキ	682	19.7	牛乳 豚肉 卵 くきわかめ	バター ごま 米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかんジュース
14	金	たつたあげ バーガー		卵わかめスープ かんぎつるい	560	30.2	牛乳 卵 ホキ とうふ わかめ	パン 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	かんぎつるい キャベツ にんじん たけのこ ねぎ
17	月	豚飯		小アジの南蛮つけ とりささみスープ かんぎつるい	632	31.4	牛乳 豚肉 かまぼこ 小アジ 鶏ささみ とうふ	ごま 米 でんぷん 油 砂糖	かんぎつるい チンゲン菜 ねぎ たけのこ にんじん もやし 干しいたけ
18	火	五穀わかめ ごはん		魚のごまみそだれ からしあえ 豚汁	674	33.3	牛乳 わかめ さば みそ 豚肉 とうふ みそ	ごま 米 きび むぎ 砂糖 こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん もやし 小松菜 ごぼう だいこん ねぎ
19	水	カレーうどん		小松菜蒸しパン 大豆とさつまいもの揚げ煮	679	25.5	牛乳 豚肉 卵 かえりにぼし	バター ごま でんぷん うどん 砂糖 小麦粉 油 水あめ さつまいも	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜
20	木	<h2>春分の日</h2>							
21	金	赤飯		とりのからあげ ごまあえ すまし汁 カルピスゼリー	682	28.1	牛乳 はんぺん 鶏肉 ささげ とうふ 粉かんでん 粉ゼラチン 乳酸飲料	ごま もち米 米 油 でんぷん 小麦粉 砂糖	みかん缶 キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

こん げつ もく ひょう ねん かん きゅうしょく かえ
今月の目標：1年間の給食を振り返ろう

