

令和8年



3月

給食献立表



江東区立豊洲西小学校

日	献立名 (★印は、6年生アンコールメニュー) (♡印は、クラスクレスト料理)	牛乳 	使われている主な食材と働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			(あか) 血や筋肉をつくる	(きいろ) 熱や力になる	(みどり) 体の調子を整える		
2月	えびピラフ・★くじらの立田揚げ ABC ミネストローネスープ・ぼんかん	○	牛乳 えび くじら肉 大豆 ベーコン	米 マーガリン でん粉 小麦粉 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ グリーンピース 生姜 セロリー トマト ぼんかん	621	30.0
3火	〈桃の節句(ひなまつり)〉 菜の花ちらし寿司 桃の節句のすまし汁 ひなまつり三色白玉団子	○	牛乳 油揚げ あなご たら うおそうめん のり 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 白玉粉	人参 かんぴょう 干椎茸 菜の花 もやし ねぎ いちご 黄桃(缶) 白桃(缶)	579	20.7
4水	♡五目チャーハン・春雨スープ わかめとツナの和え物・不知火(みかん)	○	牛乳 卵 豚肉 わかめ ツナ 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま 春雨	生姜 干椎茸 たけのこ 人参 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり 白菜 不知火	659	23.7
5木	♡カレーうどん・★キャラメルポテト 大根ときゅうりの和えもの	○	牛乳 豚肉 まさば ハム かつお節 生クリーム	うどん 油 砂糖 ごま でん粉 さつま芋 バター	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	633	20.9
6金	ご飯・大豆と小魚のカリカリ ぶりの照り焼き・白菜のゆず和え もずくのすまし汁	○	牛乳 大豆 かつお節 ぶり ちくわ かつお節 鶏肉 もずく	米 油 でん粉 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 白菜 きゅうり ゆず 干椎茸 えのき ねぎ	599	26.7
9月	♡ココア揚げパン・ブロッコリーサラダ 鮭のクラムチャウダー・りんご	○	牛乳 ベーコン 鮭 豆乳 あさり 豚肉 チーズ 生クリーム ツナ	コッペパン 油 砂糖 じゃが芋 コーンスターチ	セロリー 玉ねぎ 人参 しめじ きゃべつ もやし ブロッコリー レモン りんご	619	25.7
10火	♡わかめご飯・♡卵のさらさ焼き 白菜のからし和え・♡豚汁	○	牛乳 わかめ 豆腐 卵 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 ごま 油 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	人参 たけのこ 干椎茸 白菜 もやし 小松菜 えのき ごぼう 大根 ねぎ	637	26.5
11水	♡チキンカレーライス 小エビのカクテルサラダ ★♡サイダーポンチ	○	牛乳 鶏肉 えび 豆乳	米 油 じゃが芋 小麦粉 マーガリン マヨネーズ 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり レモン パイン(缶) 黄桃(缶) 白桃(缶) りんご(缶)	726	22.6
12木	ご飯・さばの文化干し・♡肉じゃが おかひじきのおひたし・いよかん	○	牛乳 さばの文化干し かつお節 牛肉	米 油 じゃが芋 しらたき 砂糖	おかひじき 白菜 もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 いよかん	697	26.3
13金	ご飯・めひかりの磯辺揚げ 小松菜ともやしのコチュジャン和え 豆腐と白菜の中華煮	○	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 豆腐 うずら卵	米 油 小麦粉 ごま 砂糖 でん粉	もやし 小松菜 えのき 生姜 にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 干椎茸 白菜 たけのこ	635	26.5
16月	ご飯・のりとあさりの佃煮 ★♡鮭の塩焼き・貝たくさんすまし汁 ★♡じゃが芋のキンピラ炒め	○	牛乳 あさり のり 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐	米 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋	干し椎茸 人参 ごぼう 大根 ねぎ	622	28.7
17火	♡ジャムサンド・ビーフシチュー フレンチチーズサラダ・せとか	ミルク ○	牛乳 牛肉 大豆 ツナ チーズ	食パン バター 油 じゃが芋 砂糖 マーガリン 小麦粉	いちごジャム 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリーンピース きゃべつ きゅうり せとか	697	26.7
18水	♡豚キムチ豆腐丼・ ♡小松菜とひじきのナムル ♡おかしな目玉焼き	○	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 寒天	米 油 砂糖 でん粉 ごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ 干椎茸 白菜キムチ 白菜 たけのこ いら もやし 小松菜 あんず	641	23.5
19木	★♡しょうゆラーメン・焼き豚風 スパイシーポテトビーンズ 小松菜ののり和え	○	牛乳 豚肉 大豆 かつお節 のり	中華麺 油 砂糖 ごま ラード じゃが芋 でん粉	生姜 にんにく 干椎茸 ねぎ もやし 小松菜	599	24.4
20金	春分の日						
23月	〈進級・卒業お祝い献立〉 お祝い鯛飯・★鶏のからあげ 菜の花のからし和え 鯛のあら汁(お茶漬可)・いちご	○	牛乳 真鯛 鶏肉 油揚げ なた	米 油 でん粉	生姜 菜の花 もやし きゅうり えのき 大根 人参 ねぎ いちご	590	30.0
24火	卒業式						

給食目標「一年間の食生活をふりかえろう」
食育目標「バランスのとれた食事をしよう」

*エネルギー・たんぱく質は中学年量を示しています。低学年は×0.9、高学年は×1.1程度になります。

*献立は都合により変更することがあります。



【新年度の給食開始日】

新1年生 4月13日(月)から
新2~6年生 4月8日(水)から