

3月 献立表



品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー	たんぱく質
					たんぱく質(赤)	炭水化物(黄)	ビタミン(緑)		
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	血や肉になる食品	カや熱になる食品	体の調子を整える食品	3,4年生 中学生	3,4年生 中学生
2	月	ちゅうかどん 中華丼	みそワタンスープ 菓物(りんご)	○	豚肉 いか みそ	米 胚芽米 でんぷん サラダ油 ワタンの皮 ごま	白菜 たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ じゃが しょうが にんにく りんご	627 748	26.3 31.5
3	火	さけのちらしずし	ごまあえ のっぺい汁 パンナコッタ桃ソース	○	卵 鮭 昆布 みそ 豆腐 牛乳 生クリーム 粉寒天	米 三温糖 サラダ油 里芋 でんぷん ごま 上白糖	さやえんどう にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ 小松菜 大根 ねぎ 白菜 ごぼう こんにゃく しょうが 黄桃	672 808	25.0 29.5
4	水	カレーミートドッグ	ホワイトシチュー 菓物(デコボン)	○	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 牛 乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	コッペパン パン粉 サラダ油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ホールコーン デコボン	640 792	27.4 33.6
5	木	ごはん	魚のてりやき カルちゃん大根 さつま汁	○	ぶり ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	米 胚芽米 ごま サラダ油 三温糖 でんぷん さつまいも	大根 にんじん きゅうり しょうが たまねぎ 小松菜 ねぎ こんにゃく ごぼう	648 789	28.4 35.6
6	金	けんちんうどん	こぎつねサラダ 大豆かりんとう	○	鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳	冷凍うどん 里芋 ごま油 三温糖 サラダ油 小麦粉 油 黒砂糖 水あめ	大根 ねぎ にんじん しめじ 小松菜 干しいたけ 白菜 きゅうり にんじん	594 709	21.9 25.9
9	月	コーンピラフ	チリコンカン 洋風たまごスープ 菓物(天草オレンジ)	○	鶏肉 豚肉 きんとき豆 卵 ベーコン	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん	ホールコーン にんじん ピーマン ホールトマト たまねぎ にんにく キャベツ セロリ 小松菜 天草オレンジ	601 713	23.4 27.7
10	火	ガーリックフランス	ポークシチュー ツナひじきサラダ	○	豚肉 ツナ ひじき	ソフトフランスパン バター 小麦粉 じゃがいも サラダ油 赤ザラメ 三温糖	パセリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン	590 734	22.8 27.7
11	水	おやこどん 親子丼	磯香和え 利休汁	○	卵 鶏肉 凍り豆腐 糸けずり節 刻みのり 豆腐 豚肉 みそ 昆布	米 胚芽米 三温糖 ねりごま すりごま ごま油 里芋	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 大根 ごぼう 糸こんにゃく しめじ 干しいたけ	646 774	29.5 35.4
12	木	ごはん	魚のごまみそ焼き 変わり漬け 真汁	○	鮭 豆乳 みそ 油揚げ 大豆	米 胚芽米 ごま すりごま 三温糖 里芋 サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	615 750	27.5 34.0
13	金	スパゲティ ツナピザソース	ジュリエンスープ バナナケーキ	○	粉チーズ ツナ ベーコン 牛乳 卵	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル サラダ油 バター 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ セロリ パナナ	665 799	24.8 29.1
16	月	炊き込みごはん	ししゃものいそべ揚げ じゃがいもの炒め煮 みそ汁	○	鶏肉 油揚げ ししゃも あおのり 豆腐 みそ	米 胚芽米 小麦粉 油 じゃがいも 三温糖 サラダ油	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん キャベツ 小松菜 しめじ	626 739	28.1 31.8
17	火	黒砂糖パン	ポテトグラタン オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 粉チーズ ツナ	黒砂糖パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン	676 845	25.4 30.9
18	水	赤飯	とりのからあげ おひたし みそ汁 菓物(りんご)	○	ささげ 鶏肉 糸けずり節 みそ 生わかめ	米 黒ごまもち米 でんぷん 油 三温糖 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ りんご	659 777	24.6 28.9
23	月	ピビンバ	ワカメスープ 菓物(せとか)	○	卵 豚肉 赤みそ 豆腐 生わかめ	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく 大根 えのきだけ ねぎ せとか	580 682	24.3 28.6
24	火	チキンカレーライス	コールスロー 菓物(いちご)	○	粉チーズ 鶏肉	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ホールコーン たまねぎ	617 737	20.5 23.9

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》