



[献立表]

東京都北区立西ヶ原小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
3月	わふうスパゲティ ハムのマリネふうサラダ ミネストローネスープ	○	★牛乳, 豚肉, 焼きのり, ロースハム, 鶏むね肉, 大豆	スパゲッティ, ★有塩バター, 油, 上白糖, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, えの きたけ, マッシュルーム, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, セロ リー, トマト缶詰	569 kcal 30.8 g 21.3 g 2.4 g	
4火	かみかみごはん かつおのみそマヨやき ごもくきんぴら すましじる	○	★牛乳, ★さきいか, 豚肉, 油揚げ, ★ かつお, 白みそ, 赤みそ, ★さつま揚 げ, 木綿豆腐, わかめ	米, 麦, 油, 上白糖, ★マヨネーズ, こんにゃく	しょうが, にんじん, ごぼう, れんこん, さやいんげん, ながねぎ, えのきたけ	601 kcal 35.1 g 15.5 g 2.5 g	かみかみ 献立
5水	むぎごはん ユーリンチー いとかなてんのサラダ きくらげのちゅうかスープ	○	★牛乳, 鶏もも肉, 寒天, 鶏もも肉	米, 麦, 揚げ油, 薄力粉, かたくり粉, 上白糖, ごま油, ★白ごま, 油	しょうが, ながねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, きくらげ, ぶなしめじ, こまつな	641 kcal 24.3 g 26.0 g 2.0 g	かみかみ 献立
6木	うめいりごはん にくじゃが あじさいゼリー	○	★牛乳, ★しらす干し, 豚肉	米, 麦, ごま油, ★白ごま, 油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	梅(塩漬), にんじん, たまねぎ, さやい んげん, ぶどうジュース	603 kcal 21.3 g 13.7 g 1.7 g	梅の日 献立
7金	むぎごはん いかのチリソース かりぼりあえ たまねぎのみそしる	○	★牛乳, ★いか, 油揚げ, わかめ, 赤み そ, 白みそ	米, 麦, 揚げ油, かたくり粉, ごま油, 上白糖	しょうが, にんにく, ながねぎ, 赤ピー マン, きゅうり, キャベツ, にんじん, たくあん, たまねぎ	585 kcal 24.6 g 18.4 g 2.4 g	かみかみ 献立
10月	いwashのかぼやきどん かみかみサラダ いなかじる	○	★牛乳, ★いわし, ★さきいか, 厚揚 げ, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 油, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅう り, ごぼう, ながねぎ	682 kcal 29.4 g 21.7 g 2.6 g	かみかみ 献立
11火	キムチチャーハン ヤンニョムチキン かんこくふうスープ	○	★牛乳, 豚肉, 鶏もも肉, コチジャン, わかめ, 木綿豆腐	米, 麦, 油, ★白ごま, かたくり粉, 揚げ 油, はちみつ, ごま油	にんじん, はくさい(キムチ漬け), 青 ピーマン, しょうが, にんにく, キャベ ツ, ながねぎ	614 kcal 29.0 g 22.2 g 2.9 g	
12水	むぎごはん ぶたにくとはるさめのいためもの とうふのスープ	○	★牛乳, 豚肉, 鶏もも肉, 木綿豆腐	米, 麦, 緑豆はるさめ, 油, 上白糖	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじ ん, キャベツ, 青ピーマン, にら, なが ねぎ, 干し椎茸, ほうれんそう	552 kcal 24.1 g 15.5 g 1.8 g	
13木	きつねうどん やさいのうまに おからマフィン	○	★牛乳, 豚肉, 油揚げ, こんぶ, ★たま ご, おから	うどん, 上白糖, 油, こんにゃく, じゃ がいも, ★無塩バター, 薄力粉, かたく り粉, はちみつ	にんじん, 干し椎茸, ながねぎ, こまつ な, ごぼう, たけのこ, さやいんげん	683 kcal 27.5 g 25.9 g 3.1 g	
14金	むぎごはん とりにくのこうみやき こまつなとツナのあえもの だいこんのみそしる	○	★牛乳, 鶏もも肉, ★ツナ, 油揚げ, わ かめ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 上白糖, ごま油	にんにく, ながねぎ, しょうが, こまつ な, はくさい, にんじん, だいこん	611 kcal 28.7 g 24.5 g 2.3 g	
17月	マーボーなすどん チンゲンサイのスープ くだもの	○	★牛乳, 豚ひき肉, 鶏もも肉	米, 麦, 油, 上白糖, ごま油, かたくり粉	★なす, たまねぎ, にんじん, たけの こ, 干し椎茸, にら, にんにく, しょう が, チンゲンツアイ, ながねぎ, すいか	543 kcal 19.3 g 16.1 g 1.6 g	
18火	☆うずまきパン ☆ミルクココア ホタテのチャウダー れいとうみかん		★牛乳, ほたて	★ミルクパン, はちみつ, マーガリン, ★ミルクココア, 油, じゃがいも, ★有塩バター, 薄力粉, ★生クリーム	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, みかん	562 kcal 23.0 g 24.4 g 1.3 g	ブック メニュー ホタテ 無償提供
19水	むぎごはん 石川県のさわらのさいきょうやき あいませ(野菜の煮物) めったじる(豚汁)	○	★牛乳, ★さわら, 白みそ, 油揚げ, 豚 肉, 木綿豆腐, 赤みそ	米, 麦, 上白糖, 油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 干し椎 茸, さやいんげん, ながねぎ	609 kcal 29.1 g 18.3 g 2.4 g	
20木	☆カレーライス ☆コーンのサラダ ☆モモゼリー	○	★牛乳, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 薄力粉, 豆乳バ ター, 上白糖	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんに く, キャベツ, ブロッコリー, コーン, りんごジュース, 白桃缶, 黄桃缶	623 kcal 18.4 g 20.3 g 2.0 g	ブック メニュー
21金	かいせんしおやきそば じゃがバター とうがんのスープ	○	★牛乳, 豚肉, ★いか, ★えび, ★たこ, 鶏もも肉	中華めん, 油, ごま油, かたくり粉, じゃがいも, ★有塩バター	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじ ん, たまねぎ, キャベツ, もやし, とう が, ながねぎ, コーン	515 kcal 25.9 g 18.8 g 2.5 g	夏至の 献立
24月	あげパン(きなこ) やきにくサラダ ワンタンスープ	○	★牛乳, きな粉, 豚肉	★ショートニングパン, 上白糖, 揚げ 油, 油, ★すりごま(白), ワンタンの 皮	キャベツ, もやし, たまねぎ, にんじ ん, にんにく, 干し椎茸, こまつな	500 kcal 22.1 g 25.3 g 1.9 g	
25火	ブルコギどん はくさいのスープ ☆わかったさんのアップルパイ	○	★牛乳, 豚肉, 鶏もも肉	米, 麦, 油, 上白糖, かたくり粉, ごま 油, ★白ごま, パイシート	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, もやし, りんご, にら, たけのこ, な がねぎ, はくさい, こまつな, りんご缶	658 kcal 25.4 g 22.0 g 2.0 g	ブック メニュー
26水	カレーピラフ じゃがいものパリパリサラダ やさいのうまにスープ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ロースハム, 鶏もも 肉	米, 豆乳バター, 油, じゃがいも, はち みつ	にんじん, たまねぎ, 青ピーマン, キャ ベツ, セロリー, えのきたけ, コーン, パセリ	621 kcal 18.8 g 25.6 g 2.0 g	
27木	むぎごはん さかなのポテトやき ひよこまめのサラダ もやしのみそしる	○	★牛乳, ★すけとうだら, ★ピザチー ズ, ひよこまめ, 油揚げ, 赤みそ, 白み そ	米, 麦, じゃがいも, 乾燥マッシュポテ ト, 上白糖, 油	たまねぎ, パセリ, キャベツ, にんじ ん, きゅうり, コーン, もやし, なが ねぎ	603 kcal 30.4 g 17.5 g 2.0 g	
28金	なごしごはん とうふのゴマドレサラダ そうめんのすましじる	○	★牛乳, 大豆, 豆腐, わかめ, 鶏もも肉	米, 麦, 赤米, きび, 揚げ油, 薄力粉, 上白糖, ★白ごま, そうめん	赤ピーマン, 黄ピーマン, にがうり, た まねぎ, にんじん, かぼちゃ, キャベ ツ, きゅうり, ながねぎ, こまつな	626 kcal 22.6 g 18.4 g 2.9 g	

歯と口の健康週間

読書週間

※献立は食材の都合により変更する場合があります。

※アレルギー食品には★を表示しています。

※かみかみ献立には🦷を表示しています。

※ブックメニューには📖を表示しています。

