



3月 予定献立表



令和6年度

小金井市立小金井第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人ばく質
3月	★ひなまつり献立★ 五目寿司	○	すまし汁 桜もち	牛乳,油揚げ,たまご むきえび,刻みのり かまぼこ	米,三温糖 なたね油,桜もち	にんじん,干し椎茸 かんぴょう,さやえんどう ほうれんそう,みつば	597 kcal 22.0 g
4火	★リクエストサラダNo.1主食No.3★ チキンカレーライス	○	じゃがいものパリパリサラダ	牛乳,鶏肉	米,じゃがいも なたね油,小麦粉 有塩バター,上白糖 ごま油	玉葱,にんじん,にんにく しょうが,セロリー キャベツ,とうもろこし	759 kcal 20.4 g
5水	ゆかりごはん	○	魚の三味焼き じゃがいものきんぴら 味噌汁	牛乳,さば,白みそ 油揚げ,赤みそ	米,三温糖,白いりごま じゃがいも,なたね油 ごま油	ゆかり粉,しょうが,ねぎ にんじん,だいこん たけのこ,さやいんげん キャベツ,こまつな	617 kcal 26.5 g
6木	あぶたま丼	○	みそけんちん汁 柑橘	牛乳,鶏肉,たまご 油揚げ,木綿豆腐,赤みそ	米,なたね油,三温糖 かたくり粉 板こんにゃく	玉葱,ごぼう,だいこん にんじん,ねぎ,こまつな 柑橘	694 kcal 26.4 g
7金	★リクエストスープNo.2★ かしわパン	○	鶏肉のレモンペッパー焼き 小松菜ソテー ABCスープ	牛乳,鶏肉,ポークハム ベーコン	オリーブ油,なたね油 ABCマカロニ	にんにく,レモン,こまつな にんじん,もやし,セロリー 玉葱,パセリ,ねぎ	569 kcal 25.6 g
10月	★はしの日★ わかめごはん	○	ししゃもの南蛮漬け のらぼう菜のおひたし 味噌汁	牛乳,わかめ,ししゃも おかか,生揚げ 赤みそ,白みそ	米,かたくり粉 なたね油,三温糖 じゃがいも	ねぎ,のらぼう菜 もやし,にんじん はくさい	602 kcal 25.3 g
11火	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼	○	中華スープ 柑橘	牛乳,豚肉,木綿豆腐 赤みそ,たまご	米,なたね油 三温糖,ごま油 かたくり粉 じゃがいも	にんにく,しょうが にんじん,たけのこ 干し椎茸,ねぎ,にら 玉葱,こまつな,柑橘	670 kcal 27.9 g
12水	ごはん	○	いかのごまがらめ 辛子和え 味噌汁	牛乳,いか,木綿豆腐 油揚げ,わかめ 赤みそ,白みそ	米,かたくり粉 米粉,なたね油 三温糖,白いりごま	しょうが,にんじん はくさい,こまつな,ねぎ	590 kcal 26.1 g
13木	げんまい 玄米ごはん	○	キムチ肉じゃが もずくスープ	牛乳,豚肉,鶏肉 もずく,たまご	米,玄米,なたね油 じゃがいも,糸こんにゃく 白いりごま,三温糖 ごま油,かたくり粉	玉葱,にんじん はくさい,キムチ にら,ねぎ	614 kcal 22.1 g
14金	★リクエスト主食No.1★ きな粉揚げパン	○	和風ポトフ 柑橘	牛乳,きな粉,ベーコン 豚肉,ウィンナー	コッペパン,なたね油 上白糖,じゃがいも	にんじん,玉葱,だいこん キャベツ,柑橘	620 kcal 22.5 g
17月	ツナピラフ	○	かぶとキャベツのスープ カレーピーンズ	牛乳,ツナ,鶏肉 ベーコン,大豆	米,大麦,オリーブ油 なたね油,じゃがいも かたくり粉	玉葱,にんじん,とうもろこし パセリ,しょうが,キャベツ ぶなしめじ,かぶ	581 kcal 22.5 g
18火	むぎ 麦ごはん	○	豆腐のカレー煮 味噌汁	牛乳,木綿豆腐,豚肉 むきえび,うすら卵 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,大麦,なたね油 じゃがいも,三温糖 かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,もやし チンゲンツァイ,かぶ	605 kcal 25.0 g
19水	★お祝い献立★ 赤飯	○	魚の照り焼き もやし炒め すまし汁 お祝いデザート	牛乳,ささげ,さば 豚肉,なると,木綿豆腐 生わかめ,デザート	米,もち米,三温糖 なたね油	しょうが,もやし,にんじん こまつな,ねぎ,えのきたけ	684 kcal 28.5 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。