



3月 予定献立表



令和7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人分 - たんぱく質
2月	★ひなまつり献立★ こもくずし 五目寿司	○	すまし汁 桜餅	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,桜餅	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	584 kcal 21.8 g
3火	チキンカレーライス	○	フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉 ヨーグルト	米,じゃがいも,なたね油 小麦粉,有塩バター りんごカットゼリー	玉ねぎ,にんじん,にんにく しょうが,セロリ,りんご缶 パイン缶,黄桃缶	732 kcal 20.0 g
4水	★リクエストおかずNo.1★ むぎ 麦ごはん	○	とりの唐揚げ じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,大麦,かたくり粉 なたね油,じゃがいも 三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん だいこん,たけのこ,さやいんげん ねぎ,キャベツ,こまつな	704 kcal 25.6 g
5木	たにんどん 他人丼	○	みそけんちん汁 柑橘	牛乳,豚肉,たまご 木綿豆腐,赤みそ	米,なたね油,かたくり粉 三温糖,板こんにゃく	玉ねぎ,系みつば,ごぼう だいこん,にんじん,ねぎ こまつな,柑橘	647 kcal 25.7 g
6金	まーぼー豆腐丼 麻婆豆腐丼	○	ちゅうか 中華スープ いちご	牛乳,豚肉,木綿豆腐 赤みそ,鶏肉	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 もやし,玉ねぎ,こまつな,いちご	612 kcal 23.9 g
9月	わかめごはん	○	わかさぎの唐揚げ のらぼう菜のおひたし みそ汁	牛乳,わかめ,わかさぎ おおか,生揚げ 赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,なたね油	しょうが,にんにく,のらぼう菜 もやし,にんじん,だいこん,ねぎ	573 kcal 22.4 g
10火	★リクエスト主食No.2★ きな粉揚げパン	○	わふう 和風ポトフ 柑橘	牛乳,きな粉,ベーコン 豚肉,ウィンナー	コッパン,なたね油 上白糖,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,だいこん キャベツ,柑橘	589 kcal 21.5 g
11水	★愛知県・兵庫県の 郷土料理・はしの日★ みそ 味噌カツ丼	○	ばち汁 いちご	牛乳,豚肉,八丁みそ 鶏肉,油揚げ	米,小麦粉,パン粉,なたね油 三温糖,かたくり粉 そうめんばち	キャベツ,玉ねぎ,にんじん 椎茸,葉ねぎ,いちご	691 kcal 31.5 g
12木	ツナピラフ	○	かぶとキャベツのスープ カレーピンスズ	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	玉ねぎ,にんじん,コーン,パセリ しょうが,キャベツ ぶなしめじ,かぶ	572 kcal 21.9 g
13金	★リクエスト汁物No.2★ かしわパン	○	とりにく 鶏肉のレモンペッパー焼き こまつな 小松菜ソテー ミネストローネ	牛乳,鶏肉,ポークハム ベーコン	マーガリンパン,オリーブ油 なたね油,マカロニ,じゃがいも	にんにく,レモン,こまつな にんじん,もやし,玉ねぎ キャベツ,トマト缶 トマトピューレ,パセリ,ねぎ	597 kcal 25.8 g
16月	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,もずく,木綿豆腐	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	玉ねぎ,にんじん はくさいキムチ,にら えのきたけ,ねぎ	591 kcal 20.6 g
17火	ごはん	○	さかな あずまに 魚の東煮 からしあ 辛子和え みそ汁	牛乳,メルルーサ 木綿豆腐,油揚げ わかめ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,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	593 kcal 26.3 g
18水	むぎ 麦ごはん	○	とうふ 豆腐のカレー煮 みそ汁 柑橘	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,玉ねぎ にんじん,もやし,チンゲンツアイ かぶ,こまつな,柑橘	630 kcal 25.6 g
19木	★お祝い献立★ いわ 赤飯	○	さかな さんみや 魚の三味焼き おかかあえ すまし汁 お祝いゼリー	牛乳,ささげ,さわら 白みそ,おかか,なると 木綿豆腐,わかめ	米,もち米,黒いりごま 三温糖,ゼリー	しょうが,ねぎ,ほうれんそう もやし,にんじん,えのきたけ	584 kcal 26.8 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。