[３月　献 立 表]

2025年

渋谷区立長谷戸小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
3 月	菜の花入りちらしずし	○	さわらの梅味噌焼き 春のすまし汁	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, たまご, さわら, 米みそ, 絹ごし豆腐, かまぼこ, わかめ	こめ, 三温糖, 白ごま, 油, 上白糖	かんぴょう, にんじん, 干し椎茸, れんこん, 菜の花, うめぼし, だいこん	698 kcal 35.5 g
4 火	ゆかりごはん	○	おめでたいフライ アスパラとわかめのサラダ 吉野汁	牛乳, たい, わかめ, 鶏もも肉	こめ, 薄力粉, パン粉, 油, 油, ごま油, 三温糖, 白ごま, かたくり粉	アスパラガス, キャベツ, にんじん, だいこん, かぶ, 干し椎茸, かぶの葉, こまつな	692 kcal 30.3 g
5 水	ミルクパン	○	ハンバーグ ポテトソテー キャベツとベーコンのスープ	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 大豆, 米みそ, ウィンナー, ベーコン	ミルクパン, 油, 上白糖, かたくり粉, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, キャベツ, チンゲンツァ	641 kcal 30.8 g
6 木	わかめごはん	○	厚揚げと豚肉のうま煮 大根ともやしの中華あえ いちご	牛乳, 炊き込みわかめ, 厚揚げ, 豚肩肉, 米みそ	こめ, 三温糖, 油, こんにゃく, じゃがいも, ごま油, かたくり粉	しょうが, にんじん, ごぼう, エリンギ水煮, 干し椎茸, だいこん, こまつな, もやし, いちご	638 kcal 24.4 g
7 金	ポークカレーライス	○	バジルドレッシングサラダ ながやとゼリー	牛乳, 豚モモ肉, 粉寒天	こめ, 米粒麦（押麦）, 油, じゃがいも, はちみつ, 薄力粉, オリーブ油, 三温糖, 上白糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, トマト缶, りんご, えだまめ, 赤パプリカ, キャベツ, こまつな, アスパラガス, オレンジジュース, ぶどう（濃縮還元ジュース）	670 kcal 22.3 g
10 月	プルコギ牛丼	○	わかめいりスープ かんきつ	牛乳, 牛もも肉, 豚モモ肉, 絹ごし豆腐, わかめ	こめ, 米粒麦（押麦）, 油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, 白ごま	にんにく, たまねぎ, りんご, しょうが, にんじん, はくさい, にら, きくらげ(乾)	677 kcal 25.8 g
11 火	ぶどうパン	○	スペイン風オムレツ カラフルサラダ マカロニスープ	牛乳, たまご, ベーコン, 鶏もも肉	ぶどうパン, オリーブ油, じゃがいも, 油, 上白糖, マカロニ	たまねぎ, にんじん, パセリ, だいこん, コーンかん, えだまめ, 赤パプリカ, こまつな, キャベツ, さやいんげん	598 kcal 27.3 g
12 水		○	中華丼 えだまめとツナのサラダ いちご	牛乳, 豚モモ肉, いか, ツナ	こめ, 米粒麦（押麦）, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, ねぎ, はくさい, きくらげ(乾), こまつな, キャベツ, えだまめ, いちご　２Ｌ	596 kcal 27.2 g
13 木	かやくごはん	○	鶏肉の照り焼き ひじきと青菜のツナいりサラダ 白菜となめこのみそ汁	牛乳, 豚モモ肉, 鶏モモ肉　切身, 干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾), ツナ, 絹ごし豆腐, 米みそ, 米みそ	こめ, 油, 三温糖	にんじん, たけのこ, しょうが, チンゲンツァイ, キャベツ, レモン汁, はくさい, なめこ, こまつな	607 kcal 28.3 g
14 金		○	長谷戸ラーメン 野菜チップス かんきつ	牛乳, 豚モモ肉	中華麺, ラード, かたくり粉, ごま油, じゃがいも, さつまいも, 油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, たまねぎ, キャベツ, ねぎ, にら, れんこん	675 kcal 27.9 g
17 月	スパゲティナポリタン	○	野菜スープ かんきつ	牛乳, ベーコン, 豚モモ肉, 鶏もも肉	スパゲッティ, オリーブ油, 油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ水煮, ピーマン, こまつな	583 kcal 24.6 g
18 火	ごはん	○	ブリの照り焼き 大根とじゃこのサラダ 厚揚げとえのきのみそ汁	牛乳, ぶり, ちりめんじゃこ, 厚揚げ, 米みそ, 米みそ, わかめ	こめ, 三温糖, かたくり粉, 油, ごま油	だいこん, キャベツ, チンゲンツァイ, たまねぎ, はくさい, えのきたけ, ねぎ	624 kcal 29.5 g
19 水	パイナップルパン	○	ゆうやけシチュー にんじんドレッシングのサラダ いちご	牛乳, 鶏もも肉, ほたてがい, 牛乳, 生クリーム	パインパン, 油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, アスパラガス, こまつな, えだまめ, 黄パプリカ, いちご　２Ｌ	644 kcal 25.9 g
21 金	お赤飯	○	鶏肉のタイ風唐揚げ なばなのおかかじょうゆあえ お祝いかまぼこ入りすまし汁	牛乳, ささげ, 鶏モモ肉　切身, かつお節, なると, わかめ	こめ, もちごめ, 黒ごま, 上白糖, かたくり粉, 油	にんにく, しょうが, キャベツ, だいこん, にんじん, こまつな, 菜の花, かぶ, はくさい, かぶの葉	647 kcal 25.5 g