

[3 月 献 立 表]

2026年 3月

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	スパゲッティビーンズミート	○	豚ひき肉, 大豆	スパゲッティ, 油, 米粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマトジュース	588 kcal
	フレンチサラダ		油	にんじん, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	27.0 g	
	旬の柑橘			清見オレンジ	20.8 g	
3火	チラシご飯	○	鶏ひき肉, 油あげ	精白米, 麦, 油, 三温糖	にんじん, 干しいたけ	575 kcal
	野菜と竹輪のごま和え		焼き竹輪	白すりごま, 上白糖	小松菜, にんじん, 緑豆もやし	20.4 g
	あんころ餅		押し豆腐, 牛乳, 小豆	白玉粉, 三温糖		15.0 g
4水	麦ご飯	○		精白米, 麦		587 kcal
	魚のカレー揚げ		シルバー	揚げ油, 薄力粉, じゃがいもでん粉, 三温糖	しょうが	25.8 g
	野菜のおひたし			三温糖	小松菜, にんじん, 緑豆もやし	17.3 g
	あげとわかめの味噌汁		乾燥わかめ, 油あげ, 白みそ, 赤みそ		こねぎ	
5木	麦ご飯	○		精白米, 麦		604 kcal
	生あげの中華うま煮		豚もも肉, 生あげ	油, 上白糖, こんにゃく, じゃがいもでん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 干しいたけ, にんじん, 玉ねぎ, 緑豆もやし	23.4 g
	大根サラダ		わかめ	白すりごま, 上白糖, ごま油	緑豆もやし, 大根	19.8 g
6金	麦ご飯	○		精白米, 麦		620 kcal
	スタミナ納豆		挽きわり納豆, 鶏ひき肉	ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, 根深ねぎ	28.7 g
	塩肉じゃが		豚かた肉	油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	18.1 g
	豆腐と小松菜の味噌汁		白みそ, 木綿豆腐		小松菜, 根深ねぎ	
9月	ぎょうざ丼	○	豚ひき肉	精白米, 麦, 油, ごま油, じゃがいもでん粉	キャベツ, しょうが, にんにく, 根深ねぎ, なら	613 kcal
	春雨サラダ			緑豆春雨, 白ごま, ごま油, 上白糖	にんじん, 緑豆もやし, きゅうり, しょうが	22.1 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト, 牛乳	上白糖	みかん缶詰, パイン缶詰	19.2 g
10火	麦ご飯	○		精白米, 麦		608 kcal
	海苔の佃煮		のり	三温糖		28.3 g
	厚焼き玉子焼き		鶏ひき肉, 芽ひじき, 鶏卵	油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, 小松菜	20.4 g
	玉ねぎと小松菜の味噌汁		油あげ, 赤みそ, 白みそ		玉ねぎ, 小松菜	
11水	きな粉揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 揚げ油, 上白糖		583 kcal
	ポトフ		鶏むね肉, ウィンナー	じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, セロリ, キャベツ, マッシュルーム	25.7 g
	じゃこサラダ		わかめ, しらす干し	上白糖, ごま油	にんじん, 小松菜, キャベツ	26.5 g
12木	麦ご飯	○		精白米, 麦		626 kcal
	魚のしょうが焼き		ミナミカゴカマス	三温糖	しょうが	30.6 g
	野菜のごまびたし		油あげ	三温糖, 白すりごま	にんじん, キャベツ, 小松菜	22.6 g
	のっぺい汁		鶏むね肉, 油あげ	里いも, こんにゃく, じゃがいもでん粉	にんじん, 大根, 根深ねぎ	
13金	しょうゆラーメン	○	豚もも肉	中華めん, 油	しょうが, にんにく, にんじん, 緑豆もやし, 干しいたけ, 根深ねぎ	589 kcal
	人参ドレッシングサラダ			油	とうもろこし, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	24.0 g
	チョコ抹茶ケーキ		鶏卵, 牛乳	上白糖, 薄力粉, 有塩バター, チョコチップ, 粉砂糖		21.3 g
16月	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン, 有塩バター, オリーブ油	にんにく	577 kcal
	ABCスープ		鶏もも肉	油, じゃがいも, マカロニ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	25.2 g
	焼肉サラダ		豚もも肉	油, 白滝, ごま油, 三温糖, 白ごま	しょうが, にんじん, きゅうり, キャベツ	27.9 g
17火	麦ご飯	○		精白米, 麦		615 kcal
	魚の塩焼き		カラフトマス			31.0 g
	ゆかり和え				キャベツ, きゅうり, 緑豆もやし, にんじん, ゆかり	22.1 g
	特製豚汁		豚かた肉, 大豆, 白みそ, 赤みそ	油, じゃがいも, こんにゃく, ごま油	ごぼう, にんじん, 大根, 根深ねぎ	
18水	カレーライス	○	鶏むね肉, 大豆	精白米, 麦, 油, 薄力粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	696 kcal
	パリパリサラダ			油, ごま油, 三温糖, ワンタンの皮, 揚げ油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん	23.0 g
	旬の柑橘				甘夏	22.3 g
19木	ツナおろしスパゲッティ	○	ツナ, のり	スパゲッティ, 三温糖, 有塩バター, 油	大根, 玉ねぎ	560 kcal
	ポテトサラダ			じゃがいも, マヨネーズ(イッゲ7), 三温糖	きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ	21.6 g
	レモンスカッシュゼリー		粉寒天	上白糖	レモン(果汁)	18.5 g
23月	わかめご飯	○	わかめ	精白米, 麦		614 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏もも肉	ごま油, じゃがいもでん粉	にんにく, しょうが	24.8 g
	紅白なます			三温糖	大根, にんじん	22.5 g
	お祝い汁		木綿豆腐, かまぼこ		玉ねぎ, 根深ねぎ, 小松菜	

卒業
お祝い膳
●進級