



給食献立予定表



令和7年度

新宿区立落合第三小学校

日	献立	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	その他	栄養価 17歳 - 18歳 たんぱく質(kcal)
2月	ご飯 さけのポテサウ焼き 根菜のからしあえ きゃべつのみそ汁	○	牛乳、さけ、豆乳、みそ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、パン粉、三温糖、カットぶ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、こまつな、もやし、ごぼう、れんこん、キャベツ、えのきたけ、長ねぎ	塩、こしょう、白ワイン、しょうゆ、米酢、からし、かつおけずり節	545 26.6
3火	ココアパン 3種の豆のグラタン 野菜たっぷりスープ	○	牛乳、鶏ひき肉、大豆、いんげんまめ、ピザ用チーズ、鶏肉	ココアパン、米油、マカロニ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム水煮、ホールトマト水煮、パセリ、ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、かぶ、かぶの葉	赤ワイン、トマトペースト、ベイリーフ粉、オレガノ、塩、トマトケチャップ、トリガラ、こしょう、しょうゆ	644 31.3
4水	赤飯 とり肉のてり焼き 高野豆腐と野菜のうま煮 すまし汁		ショア、鶏肉、高野豆腐、なると	精白米、米粒麦、もち米、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、そうめん	しょうが、ごぼう、にんじん、干ししいたけ、さやいんげん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	塩、しょうゆ、みりん、酒、かつおけずり節、うすくちしょうゆ	557 26.2
5木	とりそばろどん カリカリ油揚げのサラダ じゃがいものみそ汁	○	牛乳、鶏ひき肉、大豆、油揚げ、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、三温糖、ごま油、米油、じゃがいも	しめじ、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、長ねぎ	酒、しょうゆ、米酢、こしょう、かつおけずり節	620 27.1
6金	豚汁ラーメン かんたん肉まん 冷凍みかん	○	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、豚ひき肉	むし中華めん、米油、ごま油、でんぶん、小麦粉、さとう、三温糖	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、長ねぎ、にら、たけのこ水煮、干ししいたけ、冷凍みかん	酒、トリガラ、だし昆布、しょうゆ、ラー油、ベーキングパウダー、塩	650 27.5
9月	エクシアパン チキンヌードルスープ コールスローサラダ	○	牛乳、調理用牛乳、鶏肉	ミルクパン、チョコレート、じゃがいも、米油、三温糖、パスタ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、レタス、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	トリガラ、塩、こしょう、ベイリーフ、米酢、からし	622 24.7
10火	ご飯 さばの文化干し じゃがいものきんぴら わかめと玉のみそ汁	○	牛乳、さば文化干し、油揚げ、豆腐、みそ、わかめ	精白米、米油、じゃがいも、こんにゃく、三温糖、ごま油	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、みりん、酒、かつおけずり節	648 30.8
11水	ガバオライス はるさめサラダ	○	牛乳、鶏ひき肉、大豆	精白米、米粒麦、米油、はるさめ、三温糖、ごま油	にんにく、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、キャベツ、もやし	ドライパジル、ナンプラー、オイスターソース、みりん、米酢、塩、しょうゆ	605 23.0
12木	ご飯 チキンチキンごぼう 野菜のいそあえ 伊那産りんごジュースのゼリー	○	牛乳、鶏肉、粉寒天、きざみのり	精白米、米油、でんぶん、じゃがいも、三温糖、さとう	ごぼう、キャベツ、にんじん、こまつな、りんごジュース	酒、塩、みりん、しょうゆ、かつおけずり節	636 25.6
13金	スパゲッティカレークリームソース パンプキンサラダ	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、米油、小麦粉	セロリ、たまねぎ、しめじ、パセリ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ	白ワイン、塩、こしょう、カレー粉、米酢	576 23.8
16月	きなこクリームサンド 初夏のポトフ ブルーベリーヨーグルト	○	牛乳、きなこ、調理用牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト	ミルクパン、さとう、コーンスターチ、米油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ズッキーニ、ホールコーン、えだまめ、ブルーベリージャム、トマト	トリガラ、塩、こしょう、ベイリーフ	676 29.8
17火	こぎつねご飯 ちくわの二色あげ 沢煮わん	○	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、焼きちくわ、あおのり、鶏肉	精白米、米粒麦、三温糖、米油、小麦粉、でんぶん	にんじん、さやえんどう、たまねぎ、干ししいたけ、たけのこ水煮、だいこん、ほうれんそう、しょうが	しょうゆ、酒、塩、カレー粉、かつおけずり節、出し昆布	617 26.8
18水	ご飯 ぎせい豆腐 切り干し大根の煮付 じゃがいもとこまつなのみそ汁	○	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、卵、油揚げ、みそ	精白米、米油、三温糖、じゃがいも	長ねぎ、干ししいたけ、えだまめ、切干し大根、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、さやいんげん	塩、しょうゆ、酒、かつおけずり節、みりん	618 27.3
19木	わかめうどん きゃべつの塩もみ キャロットむしパン	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、わかめ、豆乳	うどん、米油、三温糖、小麦粉、さとう	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、しょうが	かつおけずり節、酒、しょうゆ、塩、ベーキングパウダー	525 21.7
20金	大豆入りドライカレー こまつなサラダ	○	牛乳、豚ひき肉、大豆	精白米、米粒麦、米油、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、にんじん、ホールトマト水煮、ピーマン、もやし、こまつな	カレー粉、赤ワイン、塩、ターメリック、ウスターソース、トマトケチャップ、米酢、しょうゆ	589 24.5
21土	チンジャオロースーどん 中華スープ あじさいゼリー	○	東京牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、粉寒天	精白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油、はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ水煮、たまねぎ、ピーマン、はくさい、もやし、きくらげ、チンゲンサイ、ぶどうジュース	酒、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、オイスターソース、トリガラ、カルピス	638 24.1
24火	ガーリックトースト 豆のトマトシチュー カラフルサラダ	○	牛乳、鶏肉、大豆	ソフトフランスパン、バター、オリーブ油、米油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、キャベツ、赤ピーマン、ホールコーン	こしょう、赤ワイン、塩、トマトピューレ、トマトケチャップ、米酢、パプリカ、からし、しょうゆ	685 27.8
25水	マーボー豆腐どん 中華サラダ	○	牛乳、豚ひき肉、大豆、みそ、豆腐、わかめ	精白米、米粒麦、米油、三温糖、でんぶん、ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、にら、きゅうり、もやし	しょうゆ、トウバンジャン、酒、米酢、塩	606 25.7
26木	キムチチャーハン ポテト春巻き はるさめスープ	○	牛乳、豚肉、ツナ油漬、鶏肉	精白米、米粒麦、米油、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、春巻きの皮、小麦粉、はるさめ、ごま油	にんじん、白菜キムチ、ピーマン、パセリ、にんにく、えのきたけ、たまねぎ	酒、塩、こしょう、しょうゆ、トリガラ	641 21.8
27金	ご飯 あじのおろしソースかけ くきわかめのきんぴら 野菜たっぷりみそ汁	○	牛乳、あじ、くきわかめ、油揚げ、みそ	精白米、米油、でんぶん、小麦粉、こんにゃく、三温糖、じゃがいも	だいこん、長ねぎ、ごぼう、にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、こまつな	塩、こしょう、しょうゆ、米酢、みりん、酒、一味とうがらし、かつおけずり節	629 27.9
30月	とり肉のうま煮どん さつまいもピーンズ くだもの(メロン)	○	牛乳、鶏肉、大豆	精白米、米粒麦、米油、つきこんにゃく、三温糖、でんぶん、さつまいも	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、メロン	酒、かつおけずり節、塩、しょうゆ、みりん	683 23.7

©学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。