



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
							1食分(1人1食) たんぱく質(g) 塩分(g)
2月	マーボー豆腐どん はるさめスープ	○	牛乳,豚ひき肉,み そ,豆腐,鶏肉,わか め	精白米,米粒麦,油,三温 糖,でんぷん,ごま油,は るさめ	にんにく,しょうが,長ねぎ,た まねぎ,干しいたけ,にら,に んじん,たけのこ水煮	トウバンジャン,酒,テン メンジャン,しょうゆ,オ イスターソース,塩,こ しょう,トリガラ	605 25.4 2.7
3火	【節分の行事食】 いわしご飯 いも煮汁 きな粉豆	○	牛乳,いわし,鶏肉, 豆腐,いり大豆,き な粉	精白米,米粒麦,油,小麦 粉,でんぷん,三温糖,さ といも,さとう	しょうが,ごぼう,だいこん,に んじん,まいたけ,長ねぎ	酒,しょうゆ,かつおけず り節,塩	675 31.6 1.5
4水	バターチキンカレー にんじンドレッシングサラダ	○	牛乳,鶏肉,プレー ンヨーグルト,調 理用牛乳,豆乳,生 クリーム	精白米,米粒麦,油,バ ター,三温糖	にんにく,たまねぎ,しょうが, ホールトマト缶,にんじん,こ まつな,キャベツ,ホールコー ン	ターメリック,カレー粉, パプリカ,塩,トリガラ, 酢,からし,しょうゆ	611 21.5 2.0
5木	ツナのトマトソーススパゲティ 温野菜サラダ コーンとチーズのマフィン	○	牛乳,ツナ油漬,卵, 調理用牛乳,ダイ スチーズ	油,スパゲッティ,じゃ がいも,三温糖,バター, さとう,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん, しめじ,カットトマト缶,ブ ロッコリー,キャベツ,ホール コーン	こしょう,トマトケ チャップ,ベイリーフ, 塩,酢,ベーキングパウ ダー	715 28.6 2.6
6金	高野豆腐のそぼろどん みそけんちん汁 くだもの(かんきつ)	○	牛乳,高野豆腐,鶏 ひき肉,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,油,三温 糖,こんにゃく,じゃが いも	しょうが,長ねぎ,干しいた け,にんじん,ぶなしめじ,さや えんどう,ごぼう,だいこん,こ まつな,かんきつ	酒,しょうゆ,かつおけず り節	565 24.5 2.2
9月	きなこトースト チキンのブラウンシチュー ツナサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏肉, ツナ油漬	食パン,バター,三温糖, 油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,セロリ,マッシュ ルーム水煮,たまねぎ,ホール トマト缶,こまつな,キャベツ, もやし	トリガラ,赤ワイン,トマ トピューレ,塩,こしょ う,トマトケチャップ,中 濃ソース,ウスターソー ス,酢,しょうゆ	656 25.5 3.5
10火	切干大根菜めし 肉野菜炒め かぼちゃの甘煮	○	牛乳,油揚げ,豚肉	精白米,米粒麦,ごま油, 油,三温糖	切干大根,こまつな,にんじん, たけのこ水煮,きくらげ,キャ ベツ,もやし,チンゲンサイ,に ら,かぼちゃ	しょうゆ,塩,酒,こしょ う,オイスターソース	602 24.3 1.7
12木	ご飯 さばのおかか煮 いそ和え じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳,さば,のり,み そ,わかめ,かつお けずり節	精白米,三温糖,じゃが いも,カットふ	にんじん,こまつな,キャベツ, もやし,たまねぎ,長ねぎ	しょうゆ,酒,みりん,か つおけずり節	595 28.0 2.7
13金	チキンパエリア ABCスープ チョコレートブラウニー	○	牛乳,鶏肉,いか,卵, 調理用牛乳	油,精白米,米粒麦,じゃ がいも,マカロニ,小麦 粉,さとう,バター,ミル クチョコレート,粉砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん, カットトマト缶,ピーマン, キャベツ,ほうれんそう	塩,こしょう,ターメリッ ク,白ワイン,トリガラ, ベイリーフ,ベーキング パウダー,ココア,ラム酒	716 25.8 3.0
16月	とりときのこのだし炊きご飯 からふとますの焼きびたし 具だくさんみそ汁	○	牛乳,鶏肉,鶏ひき 肉,油揚げ,からふ とます,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,でんぷ ん,じゃがいも	しめじ,まいたけ,さやえんど う,だいこん,にんじん,はくさ い,こまつな	昆布茶,しょうゆ,酒,塩, うすくちしょうゆ,みり ん,一味とうがらし,かつ おけずり節	562 31.2 2.9
17火	ミルクパン ハーブチキン コールスローサラダ ポテトのクリームポタージュ	○	牛乳,鶏肉,調理用 牛乳,生クリーム	ミルクパン,油,三温糖, 小麦粉,じゃがいも	にんにく,ホールコーン,キャ ベツ,にんじん,きゅうり,たま ねぎ	白ワイン,ドライバジル, こしょう,酢,塩,トリガ ラ,ドライパセリ,塩こう じ	614 33.2 3.1
18水	キムチチャーハン トッポギスープ ねぎとにらのチヂミ	○	牛乳,豚肉,鶏肉	精白米,米粒麦,油,ごま 油,トッポギ,小麦粉,米 粉,三温糖,白すりごま, 白ごま	にんじん,白菜キムチ,ピーマ ン,だいこん,長ねぎ,こまつな, にら,キャベツ,にんにく	酒,塩,こしょう,しょう ゆ,トリガラ,酢	631 22.2 2.9
19木	ご飯 とうふのハンバーグ(おろしソース) 粉ふきいも 白菜と野菜のもりもりみそ汁	○	牛乳,豆腐,鶏ひき 肉,ひじき,みそ,わ かめ	精白米,パン粉,でんぷ ん,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,だいこん, はくさい,えのきたけ,長ねぎ	赤ワイン,ナツメグ,こ しょう,塩,しょうゆ,み りん,ドライパセリ,かつ おけずり節	584 25.2 2.1
20金	ご飯 青のりふりかけ 車ふと野菜のうま煮 くきわかめの和風サラダ	○	牛乳,かつおけず り節,青のり,鶏肉, くきわかめ	精白米,油,こんにゃく, じゃがいも,三温糖,車 ふ,ごま油	れんこん,にんじん,さやいん げん,もやし,キャベツ,こまつ な,ホールコーン	抹茶,塩,しょうゆ,酒,か つおけずり節,みりん, 酢,からし	587 23.6 2.3
24火	チキンドリア 黒砂糖パン 野菜たっぷりスープ	○	牛乳,調理用牛乳, 鶏肉,粉チーズ	精白米,米粒麦,油,小麦 粉,パン粉,黒砂糖パン, じゃがいも	たまねぎ,しめじ,にんにく,え のきたけ,にんじん,キャベツ, こまつな	塩,パプリカ,白ワイン, ナツメグ,オレガノ,こ しょう,トリガラ,ベイ リーフ,しょうゆ	640 25.1 2.4
25水	他人どん よしの汁 くだもの(かんきつ)	○	牛乳,豚肉,油揚げ, 卵,鶏肉,豆腐	精白米,米粒麦,油,つき こんにゃく,三温糖,さ といも,でんぷん	たまねぎ,干しいたけ,ほう れんそう,しめじ,だいこん,に んじん,長ねぎ,こまつな,かん きつ	かつおけずり節,酒,しょ うゆ,塩	631 29.0 3.1
26木	ご飯 ししゃもの春巻き 切干大根入りおひたし とりちゃんこ汁	○	牛乳,ししゃも,鶏 ひき肉,豆腐	精白米,油,春巻きの皮, 小麦粉,ごま油,でんぷ ん,はるさめ	にんじん,もやし,こまつな,切 干大根,しょうが,長ねぎ,にん にく,えのきたけ,はくさい	みりん,塩,かつおけずり 節,こしょう,しょうゆ	624 25.1 2.0
27金	カレーうどん はるさめサラダ 草だんご	○	牛乳,鶏肉,油揚げ, わかめ,豆腐,きな 粉	うどん,油,三温糖,でん ぷん,はるさめ,ごま油, 上新粉,さとう,白玉粉	にんじん,たまねぎ,干しい たけ,はくさい,長ねぎ,もやし, こまつな,よもぎ粉	かつおけずり節,みりん, カレー粉,塩,酢,しょう ゆ,からし,出し昆布	655 26.5 1.5

◎学校行事や食材費等の都合により、献立や回数が変更になることがあります。