

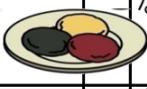


給食献立予定表



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	1人あたり たんぱく質 食塩相当量
2月	ローメン<スープ有> 根菜のあまからいため くだもの(かんきつ)	○	牛乳,豚肉,大豆	中華めん,油,さつまいも, 三温糖,でんぷん,ごま油	にんじん,キャベツ,しめ じ,長ねぎ,たまねぎ,れん こん,ごぼう,かぼちゃ,か んきつ	酒,トリガラ,塩,こしょ う,ウスターソース, しょうゆ,酢	528 24.8 2.7
3 火	【ひなまつりの行事食】 ちらしずし すまし汁 二色ゼリー 	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,高野豆 腐,むきえび,刻みのり,か まぼこ,わかめ,粉寒天	精白米,さとう,三温糖,あ られふ	にんじん,干しいたけ, 菜の花,長ねぎ,クランベ リージュース,スナック えんどう	酢,塩,かつおけずり節, しょうゆ,みりん,だし 昆布,酒,うすくちしょ うゆ,カルピス	549 27.1 2.6
4 水	四川どうふどん 五目サラダ	○	牛乳,豚肉,生揚げ,かまぼ こ	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,にん じん,たまねぎ,干しい たけ,はくさい,にら,キャ ベツ,こまつな	トウバンジャン,酒,ト リガラ,塩,しょうゆ,酢, しょうゆ	625 26.8 1.8
5 木	はちみつチーズトースト 白菜とかぼちゃのクリームチー ズ 海草サラダ	○	牛乳,ピザ用チーズ,鶏肉, 調理用牛乳,わかめ,海草 ミックス	食パン,バター,はちみつ, さとう,油,マカロニ,小麦 粉,三温糖,ごま油	レモン果汁,にんじん,た まねぎ,はくさい,もやし, キャベツ,かぼちゃ	トリガラ,ベイリーフ, 塩,こしょう,ドライパ セリ,しょうゆ,酢,から し	613 25.5 2.8
6 金	ご飯 さばの韓国焼き チャブチェ わかめスープ	○	牛乳,さば,鶏ひき肉,わか め,豆腐	精白米,三温糖,ごま油, 油,はるさめ	にんにく,しょうが,長ね ぎ,にんじん,たまねぎ, キャベツ,にら,だいこん, こまつな	塩,しょうゆ,みりん,一 味とうがらし,トウバ ンジャン,こしょう,ト リガラ,オイスター ソース	602 26.8 2.7
9 月	【低学年のリクエスト献立】 わかめご飯 からあげ はるさめサラダ フルーツポンチ	○	牛乳,わかめ,鶏肉	精白米,米粒麦,ごま油, 油,でんぷん,はるさめ,三 温糖,白玉粉,さとう	しょうが,こまつな,にん じん,キャベツ,パイン缶, りんご缶	酒,しょうゆ,塩,酢,から し,白ワイン	707 21.8 1.6
10 火	【中高学年のリクエスト献立】 みそラーメン ジャンボぎょうざ サイダーゼリー	○	牛乳,豚ひき肉,みそ,西京 みそ,豆乳,粉寒天,鶏ひき 肉	中華めん,ごま油,油,ぎょ うざの皮,小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,たま ねぎ,もやし,キャベツ,長 ねぎ,ホールコーン,にら	トリガラ,だし昆布,酒, ラー油,塩,しょうゆ,サ イダー	707 31.5 3.3
11 水	チキンカレーライス こまつなサラダ	○	牛乳,鶏もも肉	精白米,米粒麦,油,小麦 粉,じゃがいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,にん じん,こまつな,キャベツ, もやし	カレー粉,トリガラ,ベ イリーフ,塩,ウスター ソース,しょうゆ,トマ トケチャップ,酢,から し	623 21.5 2.3
12 木	ご飯 五目卵焼き 切干ナポリタン 野菜とわかめのみそ汁	○	牛乳,卵,鶏ひき肉,ひじ き,みそ,わかめ	精白米,パン粉,でんぷん, スパゲッティ,油,三温糖, ふ	たまねぎ,にんじん,えだ まめ,切干し大根,しめじ, ピーマン,キャベツ,こま つな,だいこん,たけのこ 水煮	塩,こしょう,トマトケ チャップ,中濃ソース, かつおけずり節	573 24.3 2.5
13 金	チキンピラフ スパイシーサラダ ショートブレッド 	○	牛乳,鶏肉	精白米,米粒麦,油,マカロ ニ,豆乳クリームバター, さとう,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッ シュルーム缶,さやいん げん,こまつな,キャベツ, もやし	塩,こしょう,白ワイン, 酢,カレー粉,オールス パイス,からし	609 21.5 1.7
16 月	フィッシュバーガー ミネストローネ ちょこっとペンネのカレーソテー	○	牛乳,メルルーサ,鶏肉,ツ ナ油漬	丸パン,小麦粉,パン粉, 油,マカロニ	キャベツ,にんにく,セロ リ,にんじん,たまねぎ, ホールのトマト缶,マッ シュルーム水煮,ピーマ ン	こしょう,中濃ソース, トリガラ,塩,ドライパ セリ,カレー粉	593 29.9 3.1
17 火	ご飯 肉どうふ 豆とひじきの鉄骨サラダ くだもの(かんきつ)	○	牛乳,豚肉,豆腐,大豆,ひ じき	精白米,油,ちくわぶ,三温 糖,ごま油	はくさい,にんじん,たま ねぎ,こまつな,キャベツ, だいこん,ほうれんそう, かんきつ	かつおけずり節,みり ん,酒,しょうゆ,酢,こ しょう	647 29.4 1.8
18 水	こまつなチャーハン 五目スープ バナナヨーグルト	○	牛乳,ツナ油漬,鶏肉,豆 腐,プレーンヨーグルト	精白米,米粒麦,ごま油,は るさめ,さとう	しょうが,たまねぎ,にん じん,こまつな,たけのこ 水煮,干しいたけ,キャ ベツ,長ねぎ,ほうれんそ う,バナナ	酒,しょうゆ,塩,こしょ う,トリガラ	588 23.5 2.3
19 木	きつねうどん いそびたし きな粉ぼたもち 	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,わか め,花かつお,刻みのり,き な粉	うどん,三温糖,もち米,精 白米,さとう	干しいたけ,にんじん, たまねぎ,ほうれんそう, 長ねぎ,こまつな,キャ ベツ	かつおけずり節,塩, しょうゆ,みりん	651 26.5 2.9
23 月	お赤飯 魚の照り焼き ちくぜん煮 すまし汁 	○	あずき,ぶり,焼き竹輪,鶏 肉,かまぼこ,あらはん ぺん,ショア	精白米,米粒麦,もち米,三 温糖,でんぷん,ごま油,こ んにゃく,じゃがいも	しょうが,干しいたけ, れんこん,にんじん,えの きたけ,長ねぎ,こまつな	塩,しょうゆ,みりん,酒, かつおけずり節,だし 昆布	594 28.3 2.9

◎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。