

令和5年 3月 献立表

	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	その他	エネルギー たんぱく質
1	天丼(なび・いか・かぼちゃ) しらす和え かき玉味噌汁 ピーチゼリー	○	えび いか 鶏卵 みそ フカー 牛乳	精白米 薄力粉 てん粉 油 ごま油 上白糖	かぼちゃ キヤベツ 人参 小松菜 にんにく えのき 糖シユース 白桃缶	水 酒 塩 白ごしよう だし汁 みりん 醤油 だし削り節 白ワケン	881 Kcal 37.9 g
2	ごはん ●シユウケムリ (シユウケムリのカーリツクシチュウ) 千切りポテトのハニーサラダ いちご 【*3-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 はちみつ	にんにく 玉ねぎ パセリ キヤベツ 人参 きゅうり いちご	水 鶏がら ローリエ 白ワケン 塩 白ごしよう 酢 からし 湯	855 Kcal 28.6 g
3	ごはん 野菜のごま和え ★手まり麩のすまし汁 ★ひなまつりゼリー 【*大行事食:緑の節句】	○	えび あなご 鶏卵 のり 鶏肉 豆腐 フカー 牛乳 生クリーム	精白米 上白糖 三温糖 白ごま油 麩	れんこん 干しいたけ かんぴょう 人参 小松菜 キヤベツ もやし えのき 長ねぎ みつば いちご	水 だし昆布 塩 酢 料理酒 だし汁 みりん 薄口醤油 醤油 だし削り節 抹茶	721 Kcal 26.9 g
6	ガーリックポテトサラダ ウナゴポテトサラダ さつまいものポテトージュ 清見オレソシ	○	ウナ 牛乳 生クリーム	ソテトサラダ パセリ バター じゃが芋 ヌコネソース(卵なし) さつま芋	にんにく パセリ 人参 きゅうり キヤベツ 玉ねぎ 清見オレソシ	塩 黒ごしよう 水 鶏がら ローリエ 白ごしよう	745 Kcal 22.4 g
7	五目ごはん ★米なすの煮おろし 味噌けんちん汁 【*大商店街コラガメメニュー】	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 油 麩 てん粉 さつま芋 ごま油 ごんにやく	ごぼう 人参 まいたけ へいすオ フロクシリー 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 だし削り節 薄口醤油	778 Kcal 24.9 g
8	卵入りチキンライス パピルポテトサラダ ★オニオンポテトサラダ 【*国語:温かいスープ(3年生)】	○	鶏肉 鶏卵 チーズ 牛乳	精白米 油 バター じゃが芋 オリーブ油 上白糖	玉ねぎ 人参 キヤベツ にんにく パセリ	だし汁 塩 黒ごしよう トマトチキヤツア パプリカ みりん 酢 パピル 水 鶏がら	749 Kcal 26.2 g
9	ごはん 味噌カツ カレーパン ソングキヤベツサラダ 鶏ごぼう汁	○	豚肉 ハ丁 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 薄力粉 パセリ 油 三温糖 上白糖 ごま油	キヤベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ にんにく ごぼう 長ねぎ	水 塩 白ごしよう だし汁 みりん 酢 カレー粉 だし削り節 料理酒 醤油	874 Kcal 33.1 g
10	●醤油ラーメン スパイシー大豆入りサラダ ★紅白白玉フルーツポンチ 【*大行事食:卒業・修了お祝いデザート】	○	豚肉 わかめ なると 大豆 豆腐 牛乳	中華麺 ごま油 てん粉 油 上白糖 白玉粉	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 小松菜 キヤベツ 玉ねぎ ヒーツ みかん缶 パイン缶 ぶどう缶 黄桃缶 白桃缶	水 鶏がら 豚骨 みりん 醤油 黒ごしよう 塩 カレー粉 チリヤゲ 酢 白ワケン サイダー	743 Kcal 25.9 g
13	うなぎちらし 野菜のごま和え かき玉汁 【*1-2 ヲクエスト給食 【*1-2 ヲクエスト給食】	○	うなぎ のり 豆腐 鶏卵 フカー 牛乳 生クリーム	精白米 三温糖 白ごま 上白糖 てん粉 黒砂糖	小松菜 キヤベツ もやし 人参 えのき	水 料理酒 みりん 醤油 さんしょう 抹茶 だし削り節	828 Kcal 31.1 g
14	ハーベキョーチキンバーガー ウナキヤベツ 米粉のトマトシチュウ チコボソ	○	鶏肉 ツナ 牛乳	丸心 油 三温糖 ヌコネソース(卵なし) じゃが芋 白いんげん豆 バター 米粉	キヤベツ にんにく 玉ねぎ もやし セロリ 人参 小松菜 トマト缶 チコボソ	塩 黒ごしよう 料理酒 トマトチキヤツ 醤油 ナスソース スからし ローリエ 水 鶏がら 白ごしよう 赤ワケン 中濃ソース チリパヴダー だし汁	745 Kcal 36.9 g
15	カレーピラフ ●ABCスープ ウガトージュコラ 【*3-3 リクエスト給食 【*2-1-3-1-3-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 牛乳 鶏卵	精白米 油 バター 精白米 油 バター チヨロト バター チヨロト バター 薄力粉 上白糖 粉糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし セロリ キヤベツ 小松菜	だし汁 料理酒 塩 醤油 カレー粉 ターメリック 黒ごしよう 水 鶏がら ココナ	888 Kcal 24.5 g
16	★赤飯 ●唐揚げ わかめときゅうりの香味醤油和え ★お祝いなどのすまし汁 【*大行事食:卒業・修了お祝い献立 【*1-1-1-2 リクエスト給食】	○	鶏肉 わかめ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 牛乳	精白米 もち米 ささげ 黒ごま てん粉 油 白ごま ごま油	しょうが にんにく キヤベツ きゅうり 長ねぎ えのき 人参 小松菜	水 塩 料理酒 醤油 だし削り節 薄口醤油	823 Kcal 35.2 g
20	卵入りえびチヤハン ●ワンタンスープ キヤベツチヤゴト 【*2-1 リクエスト給食】	○	えび 鶏卵 豚肉 牛乳	精白米 ごま油 油 ワンタン皮 てん粉 さつま芋 三温糖 バター	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ には えのき 小松菜	水 酒 料理酒 塩 醤油 黒ごしよう みりん 鶏がら	725 Kcal 23.8 g
22	ごはん 麩のバター醤油焼き 小松菜のごま和え 豚汁	○	豚 みそ 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 油 三温糖 バター 白ごま 上白糖 ごんにやく じゃが芋 ごま油	にんにく 人参 えのき 玉ねぎ 小松菜 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	水 料理酒 みりん 塩 醤油 黒ごしよう だし汁 だし削り節	786 Kcal 30.9 g
23	和牛ビーフカレーライス 豆腐サラダ いちご	○	牛肉 豆腐 牛乳	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白糖 白ごま ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト缶 キヤベツ もやし 人参 きゅうり 長ねぎ いちご	水 赤ワケン カレー粉 鶏がら ローリエ 塩 醤油 黒ごしよう トマトチキヤツ 中濃ソース ナスソース カラマツサラ クミン コリアンダー 酢	805 Kcal 35.7 g

※令和5年3月より、港区の授業時基準が変更されました。献立表に合わせて献立作成をしています。
※食材の都合により、献立を変更することがあります。