

# 令和7年 3月献立表

港区立青南小学校  
校長 野口 直樹  
栄養士 森 のぞみ

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	1人分 たんぱく質 脂質
3月	◆ひなまつりメニュー  アナゴのちらしずし キャベツの煮びたし 菜の花のお吸い物 三色ゼリー	○	★牛乳,あなご,★ 鶏卵,のり,油揚げ, 豆腐,寒天	精白米,上白糖, 油,三温糖,麩	人参,かんぴょう,さやいんげ ん,キャベツ,小松菜,菜の 花,いちごジャム	612 kcal 26.1 g 20.4 g
4火	ごはん ぱりぱりチキン もやしの和え物 豆腐のみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,豆腐, みそ	精白米,薄力粉, コーンフレーク,油, ごま油	にんにく,小松菜,人参,もや し,なめこ,長ねぎ	575 kcal 25.5 g 16.3 g
5水	ツナコーンピラフ ハムサラダ ポテトポタージュ	○	★牛乳,ツナ,ベー コン,ハム,白いんげ ん豆,★生クリーム	精白米,油,オリ ーブ油,上白糖,じゃ が芋,★バター,米 粉	ピーマン,赤ピーマン,玉ね ぎ,とうもろこし,しめじ,キャ ベツ,きゅうり,人参,パセリ, しょうが	595 kcal 21.5 g 20.1 g
6木	えびと生あげのチリソース丼 白菜のスープ りんご	○	★牛乳,★えび,生 揚げ,鶏肉	精白米,でん粉,油, 三温糖,ごま油	赤ピーマン,玉ねぎ,たけの こ,しょうが,にんにく,長ねぎ, 人参,白菜,小松菜,りんご	615 kcal 21.9 g 17.1 g
7金	◆給食委員会考案メニュー  丸パン チョコソース ハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ	○	★牛乳,牛肉,豚肉, 豆腐,ベーコン	★丸パン,★チョコ レート,パン粉(乳な し),油,三温糖,じゃ が芋	玉ねぎ,にんにく,人参,キャ ベツ,きゅうり,セロリ,トマト 缶,しょうが,トマトジュース	611 kcal 27.6 g 28.3 g
10月	ごはん たらの野菜あんかけ ごまじゃこ和え えのきのみそ汁	○	★牛乳,たら,ちりめ んじゃこ,わかめ,み そ	精白米,でん粉,油, 三温糖,★白ごま, じゃが芋	しょうが,玉ねぎ,ピーマン,赤 ピーマン,小松菜,人参,もや し,キャベツ,えのき	563 kcal 25.3 g 14.4 g
11火	坦々めん 中華風野菜 マーラーカオ	○	★牛乳,鶏肉,みそ, 豆乳,★鶏卵,★生 クリーム	中華麺,油,ごま油, ★白ごま,上白糖, 薄力粉,三温糖	長ねぎ,しょうが,もやし,小松 菜,にんにく,人参,大根,きゅ うり	619 kcal 25.4 g 29.4 g
12水	カレーライス コーンサラダ オレンジ	○	★牛乳,鶏肉	精白米,油,じゃが 芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セ ロリ,人参,しめじ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン,オレンジ	617 kcal 21.4 g 17.0 g
13木	ゆかりじゃこごはん いんげん豆入りコロケ いそ和え かぶのみそ汁	○	★牛乳,ちりめん じゃこ,豚肉,白いん げん豆,のり,油揚 げ,みそ	精白米,油,じゃが 芋,薄力粉,パン粉 (乳なし),油	玉ねぎ,人参,きゅうり,キャベ ツ,もやし,かぶ,小松菜	616 kcal 23.1 g 17.7 g
14金	ごはん サケの香草焼き いろどりサラダ 野菜スープ	○	★牛乳,さけ,鶏肉	精白米,オリーブ 油,パン粉(乳な し),油,じゃが芋	にんにく,パセリ,人参,キャベ ツ,赤ピーマン,きゅうり,とう もろこし,玉ねぎ,しょうが,し めじ	560 kcal 26.0 g 17.9 g
17月	さばそぼろごはん しらすときゅうりの酢の物 塩肉じゃが	○	★牛乳,さば,みそ, しらす干し,わかめ, 豚肉	精白米,三温糖,上 白糖,油,じゃが芋	しょうが,玉ねぎ,人参,干し いたけ,もやし,きゅうり,人 参,枝豆	644 kcal 27.1 g 21.6 g
18火	あげパン チリコンカン グリーンサラダ デコポン	○	★牛乳,大豆,ひよ こ豆,いんげん豆, 豚肉	★コッペパン,油, 上白糖,グラニュー 糖,じゃが芋,オリ ーブ油,薄力粉,三温 糖	エリンギ,玉ねぎ,人参,トマト 缶,さやいんげん,キャベツ, きゅうり,デコポン	563 kcal 22.1 g 23.6 g
19水	ごはん ひじきふりかけ 厚焼き卵 大根のそくせきづけ たまねぎのみそ汁	○	★牛乳,ひじき,か つお節,鶏肉,豆腐, ★鶏卵,みそ	精白米,三温糖,★ 白ごま,油,でん粉, じゃが芋	人参,たけのこ,干しいたけ, しょうが,きゅうり,大根,えの き,玉ねぎ	580 kcal 25.3 g 18.6 g
21金	◆卒業・進級お祝いメニュー  たいめし とり肉の竜田あげ 野菜のおひたし さくらのすまし汁 せとか	○	★牛乳,たい,鶏肉, かまぼこ(卵なし), 豆腐,わかめ	精白米,三温糖, 油,でん粉	しょうが,にんにく,小松菜,白 菜,もやし,人参,長ねぎ,せと か	629 kcal 29.4 g 23.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。  
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。