



3月の献立表



令和7年度

品川区立八潮学園

日にち	曜日	献立 主食・おかず(主菜/副菜)・デザート	🍷	エネルギー(黄)	タンパク質(赤)	ビタミン(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
				働く力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える		
2	月	中華丼	○	米 胚芽米 でんぷん サラダ油	むきえび いか 豚肉	白菜 たまねぎ チンゲンサイ にんじん	752	31.8
		みそワタンスープ		ワタンの皮 ごま サラダ油	鶏肉 赤みそ	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく		
		りんご				りんご		
3	火	五目ずし	○	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	卵 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 刻みのり	にんじん さやいんげん 干しいたけ	764	27.3
		野菜のごまあえ		ごま油 三温糖	赤みそ	もやし 小松菜 にんじん		
		のっぺい汁		じゃがいも でんぷん	豆腐	大根 ねぎ 白菜 こんにゃく ごぼう しょうが		
		お菓子なおかしな目玉焼き		三温糖	粉寒天 カルピス	黄桃		
4	水	カレーライス	○	米 胚芽米 じゃがいも 米粉 サラダ油	鶏肉	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく	744	26.0
		コールスロー		サラダ油		キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ		
		清見オレンジ				清見オレンジ		
5	木	きな粉揚げパン	○	ミルクパン 三温糖 油	きな粉		763	30.5
		ポークシチュー		小麦粉 じゃがいも サラダ油 赤ザラメ	豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく		
		ツナひじきサラダ		サラダ油 三温糖	ツナ ひじき	キャベツ きゅうり にんじん レモン		
6	金	ごはん	○	米 胚芽米			785	35.4
		鮭のてり焼き		でんぷん	鮭	しょうが		
		カルちゃん大根		サラダ油 三温糖	ちりめんじゃこ	大根 きゅうり にんじん		
		さつまい		さつまいも サラダ油	豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ	たまねぎ 小松菜 ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう		
9	月	スパゲッティナポリタン	○	スパゲッティ サラダ油	豚肉 ウインナー	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン	758	28.9
		ジュリエンスープ			鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ		
		明日葉チョコもちー		チョコチップ 米粉 上白糖 サラダ油	豆乳	あしたば		
10	火	コーンピラフ	○	米 胚芽米 サラダ油	鶏肉	ホールコーン にんじん ピーマン	741	28.9
		チリコンカン		サラダ油	豚ひき肉 きんとき豆	ホールトマト たまねぎ にんにく		
		洋風卵スープ		でんぷん	卵 鶏肉	キャベツ たまねぎ セロリ 小松菜 にんじん		
		デコボン				デコボン		
11	水	親子丼	○	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	卵 鶏肉 凍り豆腐 刻みのり	たまねぎ にんじん 干しいたけ	749	33.3
		磯香あえ			糸削り節 刻みのり	もやし 小松菜		
		みそ汁		じゃがいも	油揚げ みそ	大根 ねぎ		
12	木	カレーミートドッグ	○	コッパパン パン粉 サラダ油	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	753	32.6
		ホワイトシチュー		じゃがいも 米粉 サラダ油	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん ホールコーン		
		清見オレンジ				清見オレンジ		
13	金	炊き込みごはん	○	米 胚芽米	油揚げ みそ	ごぼう にんじん 干しいたけ	727	29.4
		ししゃものいそべ揚げ		米粉 でんぷん 油	ししゃも あおのり			
		じゃがいもの煮物		じゃがいも 三温糖 サラダ油	鶏ひき肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん		
		みそ汁			豆腐 みそ	キャベツ もやし 小松菜 しめじ		
16	月	みそラーメン	○	冷凍ちゃんぽん ごま サラダ油	豚肉 赤みそ	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく	754	29.5
		華風野菜		ごま油		キャベツ もやし きゅうり にんじん にんにく		
		さつまいもいっばい蒸しパン		小麦粉 さつまいも 三温糖	豆乳			
17	火	ごはん	○	米 胚芽米			815	28.2
		あげぎょうざ		ぎょうざの皮 ごま油 油	豚ひき肉	キャベツ ねぎ にら にんにく		
		もやしとちくわの甘酢煮		ごま ごま油 三温糖	とよはしちくわ	もやし きゅうり		
		和風わかめスープ		ごま ごま油	生わかめ	ねぎ えのきだけ		
18	水	古代米ごはん	○	米 黒ごま もち米 黒米			699	26.2
		とりのからあげ		油 でんぷん 米粉	鶏肉			
		おひたし		三温糖	糸削り節	もやし 小松菜 にんじん		
		すまし汁			豆腐 かまぼこ わかめ	大根 えのきだけ ねぎ にんじん		
		いちご				いちご		
23	月	マーガリンパン	○	マーガリンパン			722	31.2
		フライドフィッシュ		パン粉 油 米粉	メルルーサ	にんにく		
		ピクルス		ごま油 三温糖		キャベツ にんじん きゅうり		
		にんじんのポタージュ		米 サラダ油	牛乳 生クリーム 豆乳	にんじん たまねぎ パセリ		
24	火	ビビンバ	○	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	卵 豚肉 赤みそ	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく	742	28.2
		わかめスープ		ごま油	豆腐 生わかめ	大根 ねぎ えのきだけ にんじん		
		アセロラゼリー		三温糖	粉寒天	りんごジュース アセロラジュース		

※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。

月平均

751

29.8