

# 令和8年 3月予定献立表

日野市立旭が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	主菜・副菜 デザート	食材料と働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2	月	トマトとれんこんの 彩りカパオライス		サモサ ABCスープ	豚肉,大豆,ツナ, ベーコン,豚肉,牛乳	米,油,餃子の皮, じゃがいも,マカロニ	にんにく,生姜,人参,玉葱, れんこん,ピーマン,トマト 赤ピーマン,ほうれん草	631 26.3	
3	火	五目手巻き寿司		鶏の唐揚げ かっぱ漬け かきたま汁	鶏肉,油揚げ,えび, 海苔,鶏肉, たまご,牛乳	米,きび砂糖,白ごま, 薄力粉,でんぷん, 油,ごま油	人参,干し椎茸,れんこん, かんぴょう,生姜,にんにく, キュウリ,小松菜, 長葱,ほうれん草	602 31.8	
4	水	ナン		キーマカレー じゃがいものハニーサラダ	豚肉,チーズ, ハム,牛乳	ナン,バター, 薄力粉,じゃがいも, 油,はちみつ	にんにく,生姜,玉葱, 人参,トマト,パセリ, セロリー,キャベツ	544 24.5	
5	木	わかめご飯		ししゃも唐揚げ キムチチゲ	わかめ,ししゃも, 鶏肉,白味噌, 赤味噌,牛乳	米,白ごま, でんぷん,油,春雨	人参,生姜,長葱, 大根,白菜キムチ,ニラ	565 25.2	
6	金	ジャージャー麺		トリコロールチップス フルーツ	豚肉,赤味噌, 八丁味噌,牛乳	中華めん,油, きび砂糖,でんぷん, ごま油,じゃがいも	にんにく,生姜,干し椎茸, 人参,玉葱,長葱,もやし, キュウリ,清見オレンジ	522 20.5	
9	月	もずく丼		沖縄風いかの天ぷら ジンジャースープ	もずく,豚肉,いか, たまご,ベーコン, 鶏肉,牛乳	米,油,きび砂糖, でんぷん,薄力粉	玉葱,ピーマン,コーン, ニラ,たけのこ,しめじ, えのき茸,セロリー,人参, 生姜,かいわれ,長葱	659 32.1	
10	火	レモントースト		クリームシチュー フルーツ	ベーコン,鶏肉, 生クリーム,牛乳	パン,グラニュー糖, バター,油, じゃがいも,薄力粉	レモン,玉葱,人参, 白菜,清見オレンジ	546 20.3	
11	水	子ぎつねご飯		鯖のごま味噌焼き おひたし 豚汁	油揚げ,鶏肉,さわか, 赤味噌,粉かつお,豚肉, 豆腐,大豆,白味噌,牛乳	米,きび砂糖, ごま油,白ごま,油, こんにゃく,じゃがいも	人参,にんにく,小松菜, もやし,ごぼう,大根,長葱	667 36.0	
12	木	陳さんの麻婆丼		パンサンズー 中華風わかめスープ	豚肉,豆腐,ハム, 鶏肉,わかめ,牛乳	米,油,でんぷん,ごま油, 春雨,きび砂糖,白ごま	にんにく,生姜,長葱, 人参,もやし, キャベツ,たけのこ	613 27.0	
13	金	スパゲティ ミートソース		チョコレートケーキ フルーツ	豚肉,チーズ,牛乳, たまご,ジョア	スパゲティ,オリーブ油, 油,きび砂糖,バター, 薄力粉,上白糖, チョコ,アーモンド	にんにく,生姜,人参,玉葱, マッシュルーム,トマト, セロリー,パセリ, 清見オレンジ	682 20.2	
16	月	豚角煮混ぜご飯		もやしと小松菜の辛子醤油 味噌汁	豚肉,豆腐,白味噌, 赤味噌,牛乳	米,きび砂糖,ごま油	干し椎茸,たけのこ,青梗菜, 小松菜,もやし,えのき茸, なめこ,長葱,ほうれん草	547 20.7	
17	火	うくいす揚げパン		肉団子スープ サイダーボンチ	うくいすきな粉, 豚肉,牛乳	パン,油,上白糖, パン粉,でんぷん,春雨	生姜,長葱,人参,白菜, ほうれん草,パイン缶, みかん缶,黄桃缶	580 20.8	
18	水	ポークカレーライス		バジルサラダ フルーツ	豚肉,牛乳	米,油,じゃがいも, バター,薄力粉,きび砂糖	にんにく,玉葱,人参,トマト, キャベツ,キュウリ, コーン,清見オレンジ	623 21.0	
19	木	肉汁うどん		いももち フルーツ	豚肉,チーズ, 脱脂粉乳,牛乳	うどん,ごま油, きび砂糖,じゃがいも, でんぷん,油	干し椎茸,人参,長葱, 小松菜,もやし, キュウリ,いちご	662 22.9	
20	金	<b>春分の日</b>							
23	月	キムチチャーハン		ヤンニョムチキン クッパスープ みかんシャーベット	豚肉,鶏肉, たまご,牛乳	米,きび砂糖,ごま油, でんぷん,油,白ごま	人参,たけのこ,干し椎茸, 玉葱,白菜キムチ,生姜,長葱, にんにく,小松菜,しめじ,もやし, みかんシャーベット	683 31.5	
24	火	<b>卒業式</b> 							
25	水	<b>修了式</b>							

(食材料の購入の都合により、変更をすることがあります)

今月の地元野菜は 長葱・小松菜・トマト・人参・赤じゃがいも です