



3月こんだてひょう



西東京市立東伏見小学校

日曜日	献立名	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	エネルギー (中学年)
1 金	ちらしずし 	油揚げ	精白米 三温糖 上白糖	干し椎茸 にんにく れんこん ゆかり さやいんげん	605 kcal
	さけのしおやき	鮭			
	ごまあえ		ごま 三温糖	こまつな にんにく だいこん	
	ひなまつりいろのサイダーポンチ / ぎゅうにゅう	豆腐 角寒天	白玉粉 上白糖	みかん缶 いちご 冷凍ラフランス	
4 月	かいせんしおやきそば	豚肉 ★いか ★えび あおのり粉	中華めん 油	にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく 青ピーマン	608 kcal
	みそポテト	味噌	じゃがいも 三温糖		
	せとみ(オレンジ) / ぎゅうにゅう			せとみ(清見×ぼんかん)	
5 火	ガーリックチキンライス	鶏肉	精白米 油	にんにく 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム とうもろこし	597 kcal
	チーズ入りオムレツ	ベーコン ★たまご 調理用牛乳 生クリーム チーズ	油 バター	玉ねぎ ほうれんそう	
	ジュリエンスープ / ぎゅうにゅう	ベーコン 豚骨	油	キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリー とうもろこし	
6 水	てづくりピロシキ	豚肉	パン 油 春雨 三温糖 でんぷん 小麦粉 パン粉 揚げ油	しょうが 玉ねぎ にんにく 青ピーマン にんにく	620 kcal
	トマトとまめのスープ <small>ピロシキは、6年生が「1～5年生に食べて欲しい給食」のリクエスト第4位でした！</small>	豚肉 厚けつり(鯖節) 大豆(乾)	油 三温糖	にんにく キャベツ 玉ねぎ トマト缶詰	
	でこぼん / ぎゅうにゅう			でこぼん	
7 木	ツナピラフ	ベーコン ツナ	精白米 バター 油	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 青ピーマン	601 kcal
	ハニーサラダ	ポークハム	油 三温糖 はちみつ	キャベツ にんにく きゅうり	
	ポークボールシチュー / ぎゅうにゅう	生クリーム 豚肉	油 バター 小麦粉 三温糖 でんぷん	にんにく 玉ねぎ にんにく セロリー トマト缶詰	
8 金	ぶたにくのしぐれにごはん	豚肉	精白米 米粒麦 油 しらたき 三温糖	しょうが ごぼう にんにく	617 kcal
	ししゃものいそべあげ	ししゃも あおのり粉	小麦粉 でんぷん 揚げ油		
	あさづけ		ごま	キャベツ にんにく きゅうり	
	ごもくじる / ぎゅうにゅう	鶏肉 厚けつり(鯖節)	でんぷん	にんにく だいこん ほんしめじ ねぎ こまつな	
11 月	むぎごはん		精白米 米粒麦		649 kcal
	げんきみそ	味噌	油 三温糖	にんにく 青ピーマン ねぎ 干し椎茸 しょうが	
	さつまいもとあつあげのみぞれに	生揚げ 鶏肉 厚けつり(鯖節)	さつまいも 揚げ油 油 三温糖 でんぷん	しょうが 玉ねぎ ほうれんそう だいこん	
	こまつなとはくさいのおすまし / ぎゅうにゅう	油揚げ 厚けつり(鯖節)	三温糖 豆麩	はくさい こまつな にんにく	
12 火	ごまごはん		精白米 ごま		661 kcal
	さわらのさいきょうみそかけ	さわら 西京味噌			
	おひたし	鯉削り節(おかか削り) 油揚げ		はくさい ほうれんそう にんにく	
	かきたまじる / ぎゅうにゅう	鶏肉 豆腐 ★たまご 厚けつり(鯖節)	でんぷん	だいこん ねぎ にんにく こまつな	
13 水	きなこあげばん	きな粉	ミルクパン 揚げ油 三温糖		617 kcal
	カミカミサラダ <small>きなこあげばん、カミカミサラダ共に、大人気メニューでした！</small>	焼き竹輪 ★さきいか	油 三温糖	だいこん きゅうり にんにく キャベツ	
	ワンタンスープ / ぎゅうにゅう	豚肉 厚けつり(鯖節)	油 ウェーブワンタン ごま油	にんにく しょうが もやし にんにく ねぎ こまつな	
14 木	カレーライス	鶏肉	精白米 油 小麦粉 バター はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく だいこん りんご	657 kcal
	やさいチップス		さつまいも じゃがいも 揚げ油	ごぼう れんこん	
	おかしなめだまやき / ぎゅうにゅう	粉寒天 カルピス		もも(缶詰果肉)	
15 金	みそラーメン	豚肉 豚骨 味噌	中華めん 油 三温糖 ごま油	干し椎茸 にんにく しょうが ねぎ もやし にんにく とうもろこし こまつな キャベツ	624 kcal
	ぼうぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮 ごま油	キャベツ なら ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	
	ナムル / ぎゅうにゅう(ミルメーク)		ごま 三温糖 ごま油/ミルメーク	ほうれんそう にんにく だいこん	
18 月	ごはん		精白米		617 kcal
	とりにくのレモンしょうゆかけ	鶏肉	三温糖 でんぷん	レモン	
	だいこんのきんぴらいため	豚肉	油 こんにゃく 三温糖 ごま	だいこん にんにく こまつな とうがらし	
	ぐだくさんみそじる / オレンジジュース	油揚げ 豆腐 厚けつり(鯖節) 味噌	じゃがいも	玉ねぎ にんにく ほうれんそう しめじ	
19 火	スパゲティナポリタン	豚肉 ウィンナー	スパゲティ 油	にんにく 玉ねぎ にんにく マッシュルーム 青ピーマン トマト缶詰	622 kcal
	キャベツのスープ	ベーコン 厚けつり(鯖節)		キャベツ 玉ねぎ にんにく とうもろこし	
	ふしみまんセカンド(まぜまぜ) / ぎゅうにゅう	調理用牛乳 生クリーム クリームチーズ	プレミックス粉(ホット用) さつまいも 上白糖	りんご レモン	
20 水	バラてんどん	★いか	精白米 米粒麦 さつまいも 小麦粉 揚げ油 三温糖	玉ねぎ にんにく まいたけ	632 kcal
	とんじる	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 厚けつり(鯖節)	油 こんにゃく	しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ	
	☆おたのしみデザート / ぎゅうにゅう	?	?	?	

太字の献立は、6年生からのリクエストです。「自分が食べたい思い出の給食」「1～5年生に食べてもらいたい給食」を聞きました。