



3月のこんだて

令和7年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)	緑の食品(ビタミン・ミネラル)	
			牛乳	ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	
2	月	ココア揚げパン★	○		コッパン 油 砂糖		
		じゃが芋の卵焼き★		ハム 卵	じゃが芋	玉ねぎ 人参	
		かぶとキャベツのスープ		ベーコン		かぶ 玉ねぎ 人参 キャベツ	
		せとか(柑橘類)				せとか	
3	火	菜の花ちらし寿司	ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 卵	米 砂糖 油	かんぴょう 人参 干し椎茸 菜の花 ほうれん草	
		鮭の西京焼き★	ひなまつり 献立	鮭 みそ			
		すまし汁	鶏肉 豆腐 あられはんぺん	片栗粉	大根 人参 長ねぎ えのき		
4	水	枝豆ごはん	○		米	枝豆	
		鶏肉の唐揚げ★		鶏肉	片栗粉 小麦粉 油	生姜 にんにく	
		みそけんちん汁		豆腐 みそ	里芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう	
		デコボン(柑橘類)				デコボン	
5	木	タコライス	○	豚肉 大豆 チーズ	米 麦 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 にんにく トマト 缶 キャベツ	
		マーミナチャンプルー		豚肉 おかか	油	もやし 人参 なら	
		サーターアングギー★		卵	小麦粉 油 砂糖 油		
6	金	ごはん★	○		米		
		焼きししゃも		ししゃも			
		ひじきの五目煮★		大豆 干ひじき 油揚げ	砂糖	人参	
		さつま汁★		豚肉 油揚げ みそ	さつま芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう 小松菜	
9	月	みそラーメン★	○	豚肉 みそ	中華めん 油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ コーン	
		ツナポテトサラダ★		ツナ	じゃが芋 油 砂糖	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	
		おかしな目玉焼き★		カルピス 粉寒天		もも缶	
10	火	ばら天丼★	○	えび 卵	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	舞茸	
		糸寒天のサラダ★		糸寒天 海藻 ハム	砂糖 油 ごま油	人参 キャベツ	
		みそ汁★		豆腐 みそ		玉ねぎ えのき しめじ 人参 小松菜	
		りんご				りんご	
11	水	ポーローパオ★	○	牛乳	パンパン ホトケキックス 砂糖 バター		
		大豆サラダ		大豆 ツナ	砂糖 油	きゅうり 人参 キャベツ	
		カレーポトフ		鶏肉 ウィンナー	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	
		はまさき(柑橘類)				はまさき	
12	木	わかめごはん★	○	わかめごはんの素	米 麦		
		はまちの照り焼き		はまち	砂糖		
		磯辺和え★		焼きのり		キャベツ 小松菜 人参	
		豚汁★		豚肉 みそ	じゃが芋 こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜	
13	金	きのこピラフ	○	鶏肉	米 油 バター	にんにく 人参 玉ねぎ コーン ピーマン エリンギ しめじ	
		バリバリサラダ★			ワンタンの皮 油 油 砂糖	キャベツ 人参 もやし きゅうり	
		チーズタルト★		ホワイトデー	クリームチーズ 卵 牛乳 生クリーム ヨーグルト	砂糖 小麦粉 タルトカップ	
16	月	ジャンバラヤ	○	鶏肉 ウィンナー ベーコン	米 麦 油	セロリ 玉ねぎ 人参 にんにく ピーマン	
		ホタテチャウダー★		ベーコン ほたて 牛乳	じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	
		さつまいもチップス★			さつま芋 油 砂糖		
17	火	チキンカレーライス★	○	鶏肉	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	
		コーンフ레이크サラダ★		鶏肉	油 砂糖 コーンフ레이크	人参 もやし キャベツ	
		サイダーボンチ★			サイダー	みかん缶 パイン缶 りんご缶 ナタデココ いちご	
18	水	ミルクパン★	○		ミルクパン		
		クリスピーチキン★		鶏肉	片栗粉 コーンフ레이크 油	生姜 にんにく	
		コールスローサラダ★		ハム	油 砂糖	キャベツ 人参 コーン	
		ABCマカロニスープ★		ベーコン	マカロニ 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜	
19	木	いちご★				いちご	
		キムチチャーハン	豚肉	米 麦 油 ごま	白菜キムチ 人参 ピーマン にんにく 生姜		
		トック入り卵スープ★	鶏肉 卵	トック 片栗粉 ごま油	人参 大根 小松菜		
23	月	黒糖バナナの揚げ春巻き★	○	豚肉	砂糖 春巻きの皮 小麦粉 油	バナナ	
		しょうゆラーメン★		野菜	豚肉	中華めん 油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 長ねぎ 小松菜
		揚げぎょうざ★		豚肉	ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油 油	なら キャベツ 生姜 にんにく	
		アイスクリーム★		アイスクリーム			

今月の目標:1年間の給食をふりかえろう

★マークは6年生のリクエスト給食

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。