



令和8年 3月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日	曜	ごん 献 だて めい 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー		食塩 相当量	
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える	たんぱく質	脂質		
2	月	ごはん 魚ハンバーグ キャベツレモン漬け ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 絞豆腐 あじすり身 無添加ウィンナー 豚肉	米 油 ばれいしょでんぶん 三温糖 じゃがいも	玉葱 しょうが キャベツ きゅうり レモン果汁(生) とうもろこし はくさい にんじん こまつな	655 kcal	29.7 g	2.8 g	
						18.2 g	99.3 g		
3	火	ちらし寿司 さばの塩焼き からし和え かきたま汁 ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ まさ ば 絹ごし豆腐 たまご 粉 寒天	米 三温糖 ばれいしょでん ぶん 上白糖	干し椎茸 かんぴょう にんじん さやえんどう キャベツ もやし きゅうり 玉葱 こまつな 白桃 100%ジュース	693 kcal	37.8 g		3.0 g
						21.5 g	90 g		
4	水	ごはん すき焼き煮 れんこんのバリバリサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚 げ	米 油 しらたき 三温糖 さつまいも	はくさい にんじん 長ねぎ こま つな れんこん キャベツ きゅう り しょうが 玉葱 万能ねぎ	685 kcal	27.9 g	2.7 g	
						21.9 g	99.3 g		
5	木	知的部門中学部リクエスト しょうゆラーメン フライドポテト 大根とじゃこのサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 粉寒天	蒸し中華めん 油 ごま油 じゃがいも 三温糖 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉 葱 キャベツ とうもろこし もや し たら 長ねぎ だいこん きゅ うり りんご100%ジュース	664 kcal	24.6 g		3.2 g
						25.4 g	97.3 g		
6	金	あぶたま丼 おかか和え 豚汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 焼きのり 粉かつお節 豚肉	米 油 三温糖 ばれいしょ でんぶん さといも	玉葱 エリンギ キャベツ こまつ な にんじん だいこん 長ねぎ ネーブル	687 kcal	30.6 g	2.9 g	
						21.7 g	97.2 g		
9	月	ごはん さわらのねぎみそ焼き ごま和え 五目きんぴら すまし汁	牛乳 さわら 絹ごし豆腐	米 白練りゴマ 白ごま 三 温糖 油 つきこんにやく	にんにく 長ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう れん こん 干し椎茸 さやえんどう こ まつな	656 kcal	30.8 g		2.9 g
						18.4 g	94.6 g		
10	火	フレンチトースト 海藻サラダ ポトフ ぶどうゼリー	牛乳 たまご 調理用牛乳 海藻ミックス 豚肉 粉寒天	食パン 三温糖 有塩バター 油 ごま油 じゃがいも 上 白糖	キャベツ にんじん もやし きゅ うり しょうが セロリー 玉葱 こまつな ぶどう100%ジュース	673 kcal	26 g	3.4 g	
						22.1 g	98.7 g		
11	水	焼き肉丼 ポテトサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 豚肉 ロースハム 絹 ごし豆腐 カットわかめ	米 油 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉 葱 たけのこ水煮 干し椎茸 もや し 青ピーマン きゅうり 長ねぎ だいこん りんご	702 kcal	27 g		3.0 g
						21.7 g	105.9 g		
12	木	ごはん 鶏肉の甘みそがらめ 野菜のごま酢和え 蟹のりポテト みぞれ汁	牛乳 鶏肉 あおのり 豚肉	米 ばれいしょでんぶん 油 上白糖 白ごま 三温糖 じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ し めじ だいこん こまつな	657 kcal	28.5 g	2.8 g	
						18.5 g	98.5 g		
13	金	知的部門中学部リクエスト ポークカレー コーンサラダ ジュリエンスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ベーコン	米 油 米粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉 葱 にんじん りんご トマト ピューレ とうもろこし キャベツ こまつな バイン缶 温州みかん缶 黄桃缶	746 kcal	22.9 g		3.1 g
						21.6 g	121.7 g		
16	月	シーフードクリームスパゲティ コールスローサラダ 豆入り野菜スープ くだもの	牛乳 鶏肉 無調整豆乳 む きえび ベーコン 大豆	スパゲッティ 油 米粉 さ つまいも	セロリー 玉葱 マッシュルーム缶 ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん にんにく しめじ ネー ブルオレンジ	665 kcal	33.8 g	2.7 g	
						21.6 g	86.4 g		
17	火	ごはん あじの蒲焼き えのきあえ 大根のべっこう煮 みそ汁	牛乳 まあじ 豚肉 油揚げ	米 ばれいしょでんぶん 三 温糖 油 じゃがいも	しょうが はくさい こまつな も やし えのきたけ だいこん にん じん 玉葱	699 kcal	30.5 g		2.9 g
						21.9 g	97.5 g		
18	水	メキシカンライス カラフルサラダ チリコンカン くだもの	牛乳 無添加ウィンナー 豚 肉 金時豆	米 油 オリーブ油 じゃが いも 米粉	にんにく 青ピーマン にんじん 玉葱 キャベツ 赤ピーマン きゅ うり とうもろこし ホールトマト トマトピューレ りんご	654 kcal	20.5 g	2.6 g	
						22.6 g	99.3 g		
19	木	ごはん 春野菜の筑前煮 野菜ののり酢和え みそ汁	牛乳 鶏肉 きざみのり 生 揚げ カットわかめ	米 油 板こんにやく じゃ がいも 三温糖	ごぼう れんこん たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 さやいんげん こまつな もやし 玉葱 えのきた け	606 kcal	29.7 g		2.6 g
						13.6 g	98.2 g		
23	月	赤飯 鶏肉の照り焼き しょうがあさづ 生姜浅漬け お祝いなと汁 くだもの	牛乳 ささげ 鶏肉 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 なた	米 もち米 黒ごま 三温糖 ばれいしょでんぶん 油	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん 長ねぎ みか ん	610 kcal	30 g	2.9 g	
						15.2 g	91.6 g		
						670 kcal	28.7 g		2.9 g
						20.4 g	98.4 g		

- 毎日、牛乳がつけます。
- 材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
- 食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

今月の平均栄養価
 幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍
 小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

1、2、3月は、卒業生給食リクエストメニューがあります。今月は、知的部門中学部からのリクエストです。
 5日、13日の献立に加え、鶏肉の甘みそがらめや青のりポテトもリクエストに上がりました！

