



# 3月 予定献立表

よてい こんだてひょう



令和元年度 調布市立第三小学校

日	よ う び 牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー	日	よ う び 牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー
			エネルギーのもとになる	からだ をつくる	からだ の調子を整える	たんぱく質				エネルギーのもとになる	からだ をつくる	からだ の調子を整える	たんぱく質
2	月	♥2色あげパン (ココア・まっ茶) ♥ジャーマンポテトグラタン ♥ABCスープ	牛乳, ベーコン, ピザチーズ, 鶏肉, レンズ豆, 赤いんげん豆	パン, グラニュー糖, 砂糖, 油, じゃがいも, バター, ABCマカロニ	玉葱, コーン, グリーンピース, にんにく, 人参, えのきたけ, セロリー	604Kcal 21.4g	12	木	ごはん とりのねぎしお焼き 野菜のもみづけ 具だくさんみそしる	牛乳, 鶏肉, 塩昆布, 油揚げ, 木綿豆腐, 味噌	米, もち麦, 砂糖, ごま油, じゃがいも	生姜, にんにく, ねぎ, キャベツ, 人参, きゅうり, 切干し大根, 大根, ほうれんそう, えのきたけ	603Kcal 25.0g
3	火	ちらしずし 菜の花のからしあえ うしおじる ひなあられ	牛乳, 油揚げ, 卵, 刻みのり, 鶏肉, あさり	米, 砂糖, 油, ごま油, 花魁, ひなあられ	椎茸, かんぴょう, 人参, 生姜甘酢漬, 絹さや, 白菜, 菜の花, 小松菜, もやし, たけのこ, 大根, 水菜, えのきたけ, ねぎ	537Kcal 21.0g	13	金	♥カレーライス ふくしんづけ ♥海そうサラダ	牛乳, 豚肉, わかめ, 赤とさかのり	米, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, バター, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, グリンピース, 福神漬, もやし, キャベツ, コーン	699Kcal 20.3g
4	水	ポテトピラフ とりのカレーあげ 三色サラダ ミディマト	ハム, 鶏肉	米, オリーブ油, じゃがいも, 小麦粉, でんぶん, サラダ油, 砂糖	ぶどうジュース, 玉葱, 人参, コーン, グリーンピース, にんにく, 生姜, ブロッコリー, パプリカ, トマト	591Kcal 17.6g	16	月	キムチチャーハン あげワンタン ウースタン	牛乳, 焼き豚, 豚肉, かれい, 卵	米, ごま油, ワンタンの皮, でんぶん, 油	人参, ピーマン, キムチ, にんにく, 生姜, キャベツ, ねぎ, ニラ, チンゲン菜	627Kcal 24.3g
5	木	とよまどん きゅうりとわかめのすの物 せんべいじる	牛乳, 卵, わかめ, 鶏肉	米, あぶら麩, 砂糖, ごま油, 南部せんべい	玉葱, こねぎ, きゅうり, もやし, 人参, ごぼう, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	621Kcal 26.1g	17	火	ごはん のりのつくだに 肉じゃが 大根のからしあえ	牛乳, 焼きのり, 豚肉	米, 砂糖, じゃがいも, 糸こんにゃく, ごま油	生姜, たけのこ, 人参, 干し椎茸, 玉葱, いんげん, 大根, 小松菜	578Kcal 19.7g
6	金	スパゲッティミートソース 洋風スープ じゃがまるくん	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 鶏肉	スパゲッティ, オリーブ油, じゃがいも, プレミックス粉, 油	パセリ, にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム, セロリー, えのきたけ, 白菜, キャベツ	722Kcal 27.0g	18	水	チーズパン ミートボールのトマト煮 ハニーサラダ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 赤いんげん豆	チーズパン, 米生パン粉, オリーブ油, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも, はちみつ	玉葱, にんにく, 人参, トマト, マッシュルーム, トマトジュース, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり	657Kcal 26.2g
9	月	♥のむヨーグルト ハムコーンライス 魚のハーブ焼き オニオンサラダ ミネストローネ	飲むヨーグルト, ボンレスハム, だら, ベーコン, 鶏肉, 白いんげん豆	米, オリーブ油, 乾パン粉, でんぶん, 油, 砂糖, じゃがいも, パスタ	コーン, パセリ, にんにく, キャベツ, きゅうり, 玉葱, いんげん, トマト	598Kcal 24.8g	19	木	ひじきごはん ししゃものかおり焼き 白菜と小松菜のうめあえ のっぺいじる くだもの	牛乳, ししゃも, 鶏肉	米, 油, 砂糖, ごま油, こんにゃく, 里芋, でんぶん	ごぼう, 人参, いんげん, 白菜, 小松菜, もやし, 梅肉, 大根, 椎茸, ねぎ, くだもの	587Kcal 28.6g
10	火	ゆかりごはん ♥千草焼き れんこんとごぼうのきんぴら 田舎じる	牛乳, 鶏肉, 卵, 味噌	米, 油, 砂糖, しらたき, じゃがいも	ゆかり, カリカリ梅, 玉葱, ほうれんそう, 椎茸, ごぼう, れんこん, 人参, いんげん, 大根, もやし, キャベツ, なめこ, ねぎ	591Kcal 21.7g	23	月	赤飯 とりのさんしょう焼き ♥野菜ののりあえ 星ふのすまじる お楽しみデザート	牛乳, ささげ, 鶏肉, 刻みのり, お楽しみデザート	米, もち米, ごま油, 砂糖, 星の麩	玉葱, にんにく, 生姜, キャベツ, 小松菜, 人参, 大根, えのきたけ, 水菜	642Kcal 26.0g
11	水	♥しょうゆラーメン いかのかりんとあげ ちりめんごまサラダ ♥カットパイ	牛乳, 豚肉, いか, じゃこ	中華めん, でんぶん, サラダ油, 砂糖, 白ごま	にんにく, 生姜, 人参, チンゲン菜, もやし, ねぎ, きゅうり, カットパイ	557Kcal 28.8g	<p>※学校行事等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。</p> <p>※くだものは季節のおいしい物を選んで入れます。</p> <p>※♥印は6年生のリクエストメニューです。</p> <p>※6年生各クラスごとに、卒業をお祝いしてバイキング給食を実施します。</p>						

東北  
メニュー

6-3  
バイキング給食

6-1  
バイキング給食

6-2  
バイキング給食

進級卒業  
お祝い献立