

日	主食	牛乳	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
3月	アップルトースト	○		食パン、バター、砂糖	りんご	720 kcal
	クラムチャウダー		ベーコン、牛乳、あさり、生クリーム	油、じゃが芋、油、バター、小麦粉	玉葱、人参、かぶ	25.8 g
	カラフルサラダ		ハム	油、砂糖	キャベツ、とうもろこし、赤ピーマン	30.5 g
4火	ごはん	○		米		2.7 g
	いかの南蛮焼き		いか		ねぎ、にんにく、生姜	654 kcal
	小松菜の煮びたし		油揚げ		小松菜、人参、もやし	33.4 g
	みそけんちん汁		木綿豆腐、さば節、味噌	油、じゃが芋	大根、人参、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	15.2 g
5水	ジャンバラヤ	○		米、油		3.2 g
	ガーリックチキン		鶏肉	オリーブ油	人参、玉葱、赤ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース	662 kcal
	野菜スープ		ベーコン	油	にんにく	27.0 g
					にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、人参、とうもろこし	25.0 g
6木	家常豆腐丼	○	豚肉、生揚げ、味噌	米、麦、油、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、人参、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、白菜、ピーマン	682 kcal
	もやしのナムル			砂糖、ごま油、白ごま	もやし、小松菜、人参	27.5 g
	中華スープ		豚肉	ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、人参、キャベツ	22.2 g
7金	鯛茶漬	○	鯛、のり	米	小松菜	679 kcal
	厚焼き卵		鶏肉、卵	油、砂糖	玉葱、人参、干し椎茸、いんげん	31.7 g
	五目きんぴら		豚肉、さつま揚げ	油、砂糖	ごぼう、人参、糸こんにゃく、いんげん	20.9 g
						3.4 g
11火	チキンライスのホワイトソースかけ	○	鶏肉、牛乳、生クリーム	米、油、小麦粉、バター	玉葱、人参、とうもろこし、マッシュルーム、グリーンピース	738 kcal
	野菜スープ		ベーコン	オリーブ油	にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、人参、とうもろこし	22.8 g
	ブルーベリーミルクゼリー		牛乳、アガー	砂糖	ブルーベリージャム	28.1 g
						4.0 g
12水	わかめごはん	○	わかめ	米		647 kcal
	魚の黄金焼き		ホキ	マヨネーズ	生姜	31.5 g
	かんぴょうのごま味噌和え		さつま揚げ、味噌	白ごま、砂糖	かんぴょう、人参、小松菜、もやし	18.3 g
	青菜と豆腐のすまし汁		木綿豆腐、さば節		小松菜、人参、ねぎ	2.9 g
13木	けんちんうどん	○	豚肉、油揚げ、さば節	うどん、油、里芋	人参、大根、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	732 kcal
	五平餅		味噌	もち米、砂糖、白ごま		26.6 g
	ツナサラダ		ツナ	油、砂糖	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、人参	21.0 g
						3.2 g
14金	きのこごはん	○	豚肉	米、油、砂糖	まいたけ、えのきたけ、しめじ、人参	679 kcal
	ゼリーフライ		おから	じゃが芋、小麦粉、パン粉、油	人参、玉葱、ねぎ	25.6 g
	細寒天と小松菜のサラダ		寒天	油、砂糖	キャベツ、人参、小松菜	21.0 g
	五目スープ		鶏肉、さば節	ごま油	人参、玉葱、もやし、ねぎ	3.7 g
17月	回鍋肉丼	○	豚肉、味噌	米、麦、油、でんぷん	生姜、にんにく、人参、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、ピーマン	621 kcal
	ピリ辛きゅうり			ごま油	大根、きゅうり	24.8 g
	豆腐とねぎの中華スープ		木綿豆腐	白ごま	生姜、たけのこ、ねぎ、ニラ	16.0 g
	柿				柿	3.0 g
18	音楽祭のため給食はありません					
19水	肉ごぼうごはん	○	豚肉	米、油、砂糖	生姜、ごぼう	724 kcal
	ししゃもの米粉揚げ		ししゃも	米粉、油		33.0 g
	からし和え				キャベツ、白菜、小松菜、人参	24.2 g
	なめこのみそ汁		さば節、木綿豆腐、味噌		大根、なめこ、ねぎ	3.6 g
20	調理校の給食がないため弁当を持参してください					
21金	ミルクパン	○		ミルクパン		750 kcal
	おからハンバーグ		豚肉、おから、牛乳	油、パン粉、砂糖	玉葱	31.3 g
	ポイルキャベツ				キャベツ、人参	30.0 g
	コーンポタージュスープ		牛乳、生クリーム	油、米粉	玉葱、人参、とうもろこし、にんにく、生姜、パセリ	3.6 g
24月	ごはん	○		米		711 kcal
	鰯のみそ焼き		鰯、味噌	砂糖、白ごま		33.8 g
	切り干し大根の炒め煮		油揚げ、さつま揚げ	油、砂糖	切干大根、人参	20.6 g
	青菜とえのきたけのすまし汁		絹ごし豆腐、さば節		小松菜、人参、えのきたけ、ねぎ	3.0 g
25火	ちゃんこうどん	○	鶏肉、さば節	うどん、ごま油	ごぼう、人参、大根、ねぎ	611 kcal
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ		チンゲン菜、キャベツ、人参	21.5 g
	スイートポテト		牛乳、生クリーム	さつま芋、バター、砂糖		20.0 g
						2.4 g
26水	ひじきごはん	○	油揚げ、ちくわ、ひじき	米、油、砂糖	人参、いんげん	747 kcal
	鮭のから揚げのごソース		鮭	でんぷん、油、砂糖	玉葱、えのきたけ、しめじ	37.4 g
	もやしと青菜のお浸し				もやし、小松菜	22.1 g
	根菜のみそ汁		絹ごし豆腐、味噌、さば節	じゃが芋	人参、大根、ごぼう、ねぎ	3.8 g
27木	ボジョ・アルペハド	○	鶏肉	米、大麦、油、オリーブ油、じゃが芋、小麦粉	にんにく、パセリ、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	692 kcal
	バジルサラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、玉葱、バジル	22.8 g
	りんご				りんご	18.3 g
						2.7 g
28金	豚肉と玉葱のガーリックライス	○	豚肉	米、油、ごま油	玉葱、にんにく	665 kcal
	白身魚のスパイシーフライ		メルルーサ	小麦粉、パン粉、油	生姜、にんにく	29.0 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	油、じゃが芋	とうもろこし、玉葱	17.9 g
						2.8 g
31月	スパゲティミートソース	○	豚肉、大豆、粉チーズ	スパゲッティ、油	にんにく、セロリ、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマト	908 kcal
	コールスローサラダ		ポークハム	油、砂糖	キャベツ、人参、とうもろこし	31.5 g
	かぼちゃのケーキ		調製豆乳	砂糖、油、小麦粉	かぼちゃ	35.6 g
						2.8 g

※食材の都合により献立が変更になることがあります、ご了承ください

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意下さい。

今月の地場野菜

- ・ねぎは調布産を使用しています
- ・木島平産の食材、食材を使用したメニューについては **太字**で表示しています

