



3月 よていこんだてひょう



調布市立調和小学校

	こんだて	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 kcal たんぱく質 g
3月	たいめし じゃがいものそばろに なのはなのすましじる もちもちさつまドーナツ	○ ひなまつり	鯛,ぎゅうにゅう,ぶた肉, なまあげ,調製豆乳 	こめ,油,じゃがいも,さとう, でんぷん,手まりふ, ホットケーキミックス粉, 白玉粉,さつまいも	絹さや,しょうが,にんじん, たまねぎ,さやいんげん, 菜の花,たけのこ,ねぎ, えのきたけ	675 28.6
4火	キャロットライス ハンバーグ ジャーマンポテト キャベツのスープ	○	ぎゅうにゅう,ぶた肉, 牛肉,ベーコン,ひよこまめ	こめ,パン粉,さとう, 油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,コーン, キャベツ	663 26.5
5水	ココアあげパン ポトフ ブロッコリーのサラダ	○	ぎゅうにゅう,とり肉, ウィンナー,ベーコン	パン,グラニュー糖,油, じゃがいも,さとう	セロリー,にんじん,たまねぎ, キャベツ,ブロッコリー, 赤ピーマン,きピーマン	540 18.5
6木	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのいために とんじる きよみオレンジ	○	ぎゅうにゅう,さけ, 油あげ,さつま揚げ, ぶた肉,とうふ,みそ	こめ,さとう,油, じゃがいも,こんにゃく	にんじん,しいたけ,ごぼう, だいこん,ぶなしめじ, ねぎ,清見オレンジ	626 31.1
7金	ミックスピラフ ハンガリアンシチュー ちょうわサイダーかん	○ 6年生オリジナルメニュー	とり肉,ぎゅうにゅう, ぶた肉,かんてん	こめ,油,じゃがいも, さとう,こむぎこ, 冰糖みつ	たまねぎ,にんじん,コーン, グリーンピース,マッシュルーム, トマト,みかん缶,パイン缶, 洋梨缶,いちご	670 21.1
10月	しょうゆラーメン ジャンボあげぎょうざ ちゅうかサラダ	○	ぶた肉,ぎゅうにゅう, だいず,ぶた肉	中華麺,ごま油, ぎょうざの皮,こむぎこ, 油,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,コーン, にんじん,もやし,キャベツ, ねぎ,にら,きゅうり,きくらげ	620 24.8
11火	わかめごはん わに(さめ)のフライ コーンポテト ごじる	○	わかめ,ぎゅうにゅう, もうかざめ,油あげ, だいず,みそ	こめ,こむぎこ,パン粉, じゃがいも,油,こんにゃく	コーン,ごぼう,だいこん, にんじん,ねぎ	633 26.2
12水	ごはん さばのぶんかぼし わかめのレモンあえ かぼちゃのみそじる いちご	○	ぎゅうにゅう,さば, わかめ,油あげ, みそ	こめ,さとう	キャベツ,きゅうり,レモン, だいこん,にんじん, かぼちゃ,ねぎ,いちご	623 24.5
13木	カレーむしパン とうにゅうシチュー パスタいり	○	ぶた肉,だいず, ぎゅうにゅう,とり肉, 調製豆乳,豆乳クリーム	蒸しパンミックス粉, 油,じゃがいも, ペンネ,こむぎこ	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,たけのこ,しいたけ, ぶなしめじ,キャベツ, ブロッコリー	557 21.1
14金	やきぶたチャーハン いかとうふのチリソースに きよみオレンジ	○	やきぶた,ぎゅうにゅう, いか,とうふ	こめ,ごまあぶら, 油,でんぷん,さとう	にんにく,しょうが,にんじん, ねぎ,グリーンピース,たけのこ, しいたけ,ピーマン, 清見オレンジ	559 23.1
17月	えだまめとしおこんぶのごはん ニギスのからあげ こんにゃくサラダ なめこのみそじる	○	塩昆布,ぎゅうにゅう, にぎす,油あげ,みそ	こめ,こむぎこ,でんぷん, 油,こんにゃく, さとう,ごま油	えだまめ,もやし,にんじん, きゅうり,だいこん,こまつな, なめこ,ねぎ	585 25.1
18火	ちょうわカレーライス ビーンズサラダ	○ 6年生オリジナルメニュー	ぶた肉,ぎゅうにゅう, ひよこまめ	こめ,油,じゃがいも, こむぎこ,はちみつ, さとう	にんにく,しょうが,にんじん, レモン,たまねぎ,はくさい, キャベツ,きゅうり,きピーマン, 清見オレンジ	667 20.8
19水	スパゲッティミートソース ほうれんそうのサラダ リザーブ フリフリポテト (カレー・あおのり) いちごアイス	○ 6年生オリジナルメニュー	ぶた肉,だいず, ぎゅうにゅう,あおのり	スパゲッティ,油,さとう, じゃがいも, いちごのアイス	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム, トマト,ほうれんそう,キャベツ, コーン,ぶなしめじ	638 24

*献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。

*今月のえのき・ぶなしめじ・なめこは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。