



3月 献立表

卒業式

令和 6年 2月 28日
調布市立柏野小学校

日	曜日	献立名	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	たんぱく質 脂質
1	金	ちらし寿司 照り焼きチキン 粉ふき芋 すまし汁・ひなあられ	○	牛乳、油揚げ、極細かまぼこ、 刻みのり、鶏モモ肉、 絹ごし豆腐	米、砂糖、じゃがいも、 ひなあられ	干し椎茸、かんぴょう、人参、れんこん、 さやえんどう、にんにく、生姜、パセリ、 小松菜、えのきたけ、ねぎ	608 kcal 30.0 g 20.3 g
4	月	ミニきなこ揚げパン けんちんうどん フルーツサラダ	○	牛乳、きな粉、鶏モモ肉、油揚げ	コッパパン(乳卵なし)、 グラニュー糖、揚げ油、 冷凍うどん(卵乳なし)、炒め油、 里芋、サラダ油	人参、大根、ごぼう、小松菜、ねぎ、 パインレトルト、みかんレトルト、 黄桃レトルト、レタス、きゅうり	541 kcal 18.8 g 20.9 g
5	火	木島平のごはん わかさぎ佃煮風 カレー肉じゃが 沢煮塩	○	牛乳、わかさぎ、豚肉	米、でんぷん、揚げ油、ざらめ、 白ごま、炒め油、こんにゃく、 じゃがいも、砂糖	生姜、人参、たけのこ、玉葱、いんげん、 ごぼう、大根、えのきたけ	562 kcal 23.5 g 15.8 g
6	水	ひじきピラフ マカロニグラタン 春きゃべつとウィンナーのスープ 清見オレンジ	○	牛乳、鶏肉、干ひじき、豆乳、 豆乳クリーム、粉チーズ、 ウィンナー、ベーコン	米、乳不使用マーガリン、炒め油、 砂糖、マカロニ、サラダ油、小麦粉、 パン粉	人参、マッシュルーム、ホールコーン、 グリーンピース、玉葱、パセリ、ねぎ、 キャベツ、小松菜、清見オレンジ	635 kcal 23.9 g 25.4 g
7	木	マーボー豆腐丼 チンゲン菜とコーンのスープ つぶつぶゼリー	○	牛乳、豚挽肉、押し豆腐、 赤味噌、豚モモ肉、生わかめ、 寒天、ゼラチン	米、炒め油、砂糖、ごま油、でんぷん	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、 ねぎ、干し椎茸、もやし、チンゲン菜、 ホールコーン、みかんジュース(ストロ)、 レモン果汁、みかんレトルト	532 kcal 20.4 g 15.4 g
8	金	みそラーメン はるまき やさしいため いちご	○	牛乳、豚挽肉、白味噌、赤味噌、 豚モモ肉	蒸し中華めん(卵なし)、炒め油、 春雨、でんぷん、ごま油、 春巻きの皮、揚げ油	にんにく、生姜、干し椎茸、もやし、人参、 しななく、ホールコーン、ねぎ、たけのこ、 キャベツ、玉葱、ニラ、きくらげ、いちご	540 kcal 21.4 g 19.4 g
11	月	スパイシーチキンカレー ABCスープ サイダーボンチ	○	牛乳、鶏モモ肉	アルファ化米、炒め油、 じゃがいも、小麦粉、 乳不使用マーガリン、 サラダ油、マカロニ、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、 ホールトマト、ホールコーン、 みかんレトルト、パインレトルト バナナ、レモン果汁	716 kcal 18.3 g 18.7 g
12	火	ガーリックライス いかステーキ ジャーマンポテト 肉団子と白菜のスープ	○	牛乳、焼き豚、いか、ベーコン、 豚挽肉、刻み大豆	米、炒め油、でんぷん、揚げ油、 サラダ油、砂糖、じゃがいも、 春雨、ごま油	にんにく、ねぎ、玉葱、ホールコーン、 パセリ、生姜、白菜、人参、もやし、 干し椎茸、小松菜	604 kcal 29.6 g 22.3 g
13	水	ライス ハンバーグシチュー 野菜スープ いちご	○	牛乳、豚挽肉、絞豆腐、豚肉、 ベーコン	米、炒め油、生パン粉、サラダ油、 乳不使用マーガリン、小麦粉、 オリーブ油	玉葱、人参、にんにく、グリーンピース、 セロリ、キャベツ、冷凍ホールコーン、 いちご	636 kcal 24.9 g 26.8 g
14	木	豚キムチチャーハン ジャンボ揚げ餃子 甘辛ポテト 中華スープ	リンゴジュース	豚肉、豚挽肉、豚モモ肉、 生わかめ、絹ごし豆腐	米、炒め油、ごま油、でんぷん、 餃子の皮、揚げ油、じゃがいも、 砂糖	りんごジュース、人参、キムチ、ピーマン、 にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、ニラ、 いんげん、もやし	509 kcal 15.4 g 12.6 g
15	金	お赤飯 クリスマスチキン 大根と水菜のさっぱりサラダ 白身魚のウースタン風	○	牛乳、ささげ、鶏モモ肉、 むきがけい	米、もち米、黒ごま、小麦粉、 コーンフレーク、揚げ油、 でんぷん	にんにく、生姜、玉葱、大根、人参、水菜、 ゆず果汁、ねぎ、チンゲン菜	608 kcal 27.7 g 21.4 g
18	月	ソース焼きそば わかめスープ ツナサラダ 月見パイ	○	牛乳、豚肉、青のり、豚モモ肉、 生わかめ、絹ごし豆腐、 かつおツナ、つぶあん	蒸し中華めん(卵なし)、炒め油、 ごま油、サラダ油、白玉団子、 ぎょうざの皮	人参、玉葱、ねぎ、もやし、キャベツ、 干し椎茸、たけのこ、生姜、きゅうり、 ピーマン、レモン果汁	538 kcal 23.8 g 20.4 g
19	火	かしわのごはん 豆腐つくねのあんかけ 野菜のおかか和え 野菜スープ	○	牛乳、鶏モモ肉、刻みのり、 絞豆腐、鶏挽肉、おかか、 豚モモ肉	米、でんぷん、揚げ油、砂糖、ごま油、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも	生姜、玉葱、あさつき、小松菜、もやし、 人参、キャベツ、ホールコーン	551 kcal 24.2 g 19.8 g
21	木	豚肉ラグーソーススパゲティ ジュリエンスープ パリパリサラダ(さつまいも) ガトーショコラ(乳卵なし)	○	牛乳、豚粗挽き、ベーコン、 豚モモ肉、調製豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、 三温糖、小麦粉、さつまいも、 乳不使用マーガリン、揚げ油、 サラダ油、砂糖、ごま油、粉糖	玉葱、セロリ、にんにく、ホールトマト、 人参、えのきたけ、大根、キャベツ、 きゅうり、もやし	760 kcal 26.5 g 29.8 g

※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



☆アンダーラインの献立は6年生からのリクエストメニューです。

ベーコン・ハム・パン粉・かまぼこは乳卵なしを使用しています。



3月14日(木)の給食は6年生が考えた給食メニューです。
3月19日(火)には6年生の卒業給食を実施します。
おいしく、楽しく、心に残る給食をお届けします!

