

3月 献立表 (15回)

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	エネルギー たんぱく質 脂質	
2	月	あんかけ焼きそば コーンスープ じゃが丸くん	○	★牛乳、ぶた肉、★えび、★いか とり肉、豆ふ、豆乳	★中華めん、油、ごま油 でんぶん、じゃがいも、 ★ホットケーキミックス	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ 筍、キャベツ、ピーマン チンゲン菜、ねぎ、コーン	582 kcal 25.2 g 19.9 g	
3	火	ちらし寿司 白身魚の西京焼き すまし汁 ひなあられ	野菜 ジュース	昆布、油揚げ、★かまぼこ のり、★うなぎ、★むつ みそ、豆ふ	米、砂糖、★手まり麩 ひなあられ	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草) 椎茸、かんぴょう、人参、れんこん さやえんどう、生姜、えのき、ねぎ	633 kcal 28.7 g 15.8 g	
4	水	ひじきピラフ スペアリブのマーマレード焼き 豆腐団子と白菜のスープ 野菜チップス	○	★牛乳、とり肉、ひじき ぶた肉、豆ふ	米、乳不使用マーガリン、砂糖 でんぶん、春雨、ごま油 じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム コーン、白菜、小松菜 グリーンピース、にんにく マーマレード、生姜	726 kcal 26.9 g 32.1 g	
5	木	豚肉ラグーソーススパゲッティ 野菜スープ スイートポテト	○	★牛乳、ぶた肉、ベーコン 豆乳、豆乳クリーム	★スパゲッティ、オリーブ油 ★小麦粉、乳不使用マーガリン さつまいも、砂糖	玉ねぎ、セロリー、にんにく トマト缶、キャベツ 人参、コーン	624 kcal 24.1 g 23.8 g	
6	金	ハンバーガー(セルフ) ジャーマンポテト キャベツのスープ ゼリー入りフルーツポンチ	○	★牛乳、ぶた、牛肉、ベーコン とり肉、アガー	★丸パン(乳卵なし)、油 じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、コーン、パセリ、人参 キャベツ、大根、みかんジュース みかん缶、黄桃缶、りんご缶	542 kcal 25.2 g 26.5 g	
9	月	金目鯛茶づけ 筑前煮 白玉和風パイ(お月見パイ)	○	★牛乳、★きんめだい、のり とり肉、つぶあん	米、油、じゃがいも、こんにやく 砂糖、白玉団子 ★ぎょうざの皮、油	小松菜、ごぼう、れんこん 人参、筍、椎茸、いんげん	636 kcal 22.3 g 16.7 g	
10	火	ごはん トラウトサーモンの香味焼き 野菜のいそあえ 豚汁 桜もち	○	★牛乳、★トラウトサーモン のり、ぶた肉、油揚げ、みそ	米、砂糖、ごま油、油 こんにやく、里芋、桜もち	にんにく、ねぎ、小松菜、キャベツ 生姜、白菜、人参、ごぼう、大根	590 kcal 31.8 g 16.0 g	
11	水	うぐいす揚げパン とり肉のハーフ焼き レタスのサラダ マカロニスープ ぎんかん	○	★牛乳、とり肉、ベーコン	★ツイストパン(乳卵なし) 砂糖、油、オリーブ油 米粉マカロニ	バジル、パセリ、にんにく、レタス キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ セロリー、トマト缶、きんかん	565 kcal 21.8 g 30.3 g	
12	木	しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ 海そうサラダ みかん	○	★牛乳、ぶた肉、焼き豚 海そうミックス	★中華めん、油、ごま油 でんぶん★餃子の皮 砂糖、サラダ油	にんにく、生姜、人参 ほうれんそう、ねぎ、しなちく キャベツ、ニラ、大根 コーン、きゅうり、みかん	595 kcal 24.6 g 28.6 g	
13	金	カレーライス とり肉のから揚げ ノンオイルサラダ サイダーポンチ	○	★牛乳、ぶた肉、とり肉	米、油、じゃがいも、★小麦粉 乳不使用マーガリン、でんぶん 砂糖、★ナタデココ	にんにく、生姜、玉ねぎ 人参、キャベツ きゅうり、コーン、レモン果汁 みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	671 kcal 22.7 g 26.2 g	
16	月	木島平のごはん 手作りふりかけ 肉じゃが 沢煮椀 いちご	○	★牛乳、★ちりめんじゃこ、のり ★おかか、青のり、ぶた肉、昆布	米、★ごま、砂糖、油 じゃがいも、こんにやく	生姜、人参、椎茸、筍 玉ねぎ、いんげん ごぼう、大根、えのき、いちご	548 kcal 22.3 g 17.7 g	
17	火	お赤飯 えびいかフライ 大根と水菜のゆずサラダ とり肉のウースタン風 シャーベット・アイス(リザーフ)	○	★牛乳、ささげ、★えび ★いか、とり肉	米、もち米、★パン粉 ★生パン粉、★小麦粉 油、でんぶん	大根、水菜、ゆず果汁、生姜 人参、ねぎ、チンゲン菜、筍	625 kcal 29.8 g 14.9 g	
18	水	ガーリックライス マカロニグラタン 春キャベツとソーセージのスープ せとか	○	★牛乳、焼き豚、とり肉、豆乳 豆乳クリーム、豆乳シュレッド ウィンナー、ベーコン	米、油、★マカロニ 乳不使用マーガリン ★小麦粉、★パン粉	にんにく、ねぎ、玉ねぎ マッシュルーム、パセリ、人参 キャベツ、コーン、小松菜、せとか	623 kcal 27.2 g 25.4 g	
19	木	けんちんうどん きすの天ぷら 野菜のあえもの 一口おはぎ	○	★牛乳、とり肉、油揚げ ★きす、つぶあん	★うどん(卵乳なし)、油 里芋、★小麦粉、もち米、米	人参、大根、ごぼう、小松菜、ねぎ 白菜、キャベツ、きゅうり	504 kcal 23.4 g 15.1 g	
20	金	6-2考案献立!! 春分の日						
23	月	かしわのごはん コーンフ레이크サラダ 春雨スープ もちもち焼きチョコもち	豆乳 飲料	豆乳飲料(コーヒー)、とり肉 のり、ぶた肉、豆ふ、豆乳	米、でんぶん、油、砂糖 コーンフ레이크、春雨 ごま油、白玉粉、米粉	生姜、人参、きゅうり、キャベツ コーン、玉ねぎ、小松菜、ねぎ	656 kcal 19.8 g 19.1 g	

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。
 ※アレルギー食品には★記号を表示しています
 ※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練り製品は乳・卵を使用していません。
 ※太字は6年生からのリクエストメニューです。



