

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
3	月	文 化 の 日					
4	火	ビビンバ 春雨スープ お月見団子	○	★牛乳、ふた肉、とり肉、きな粉	米、油、砂糖、春雨、ごま油 白玉団子、三温糖	にんにく、筍、豆もやし 小松菜、ねぎ、ニラ、人参	551 kcal 20.8 g 13.5 g
5	水	奄美の鶏飯 ぶり大根 米粉のレモンケーキ	○	★牛乳、とり肉、★かまぼこ、のり ★ぶり、生揚げ、白花生	米、でんぷん、油、こんにゃく 砂糖、米粉	生姜、椎茸、いんげん、葉ねぎ たくあん漬、大根、人参 レモン果汁、レモンピール	649 kcal 26.7 g 23.2 g
6	木	中華おこわ 揚げだし豆腐のきのこソース 中華スープ	○	★牛乳、ふた肉、豆腐、わかめ	もち米、米、油、ごま油、でんぷん	椎茸、筍、人参、ねぎ、小松菜 えのき、しめじ 万能ねぎ、生姜、もやし	510 kcal 20.1 g 16.7 g
7	金	キャロットライス なすのミートチーズ焼き じゃがいもとベーコンのスー	○	★牛乳、ふた肉 豆乳シュレッド、ベーコン	米、乳不使用マーガリン、油 ★マカロニ、砂糖 じゃがいも、ごま油	人参、玉ねぎ、にんにく なす、もやし、コーン	592 kcal 26.1 g 20.6 g
10	月	きのこスパゲッティ コーンフleurサラダ さつまいもブラウニー	○	★牛乳、ベーコン、のり、豆乳	★スパゲッティ、オリーブ油、油 春雨、コーンフleur、砂糖 ★小麦粉、乳不使用マーガリン さつまいも	にんにく、人参、玉ねぎ、しめじ しいたけ、エリンギ、パセリ キャベツ、もやし、きゅうり	636 kcal 19.4 g 22.6 g
11	火	ライスコロケ ビーフンソテー 白身魚のウースタン ソイラテゼリー	○	★牛乳、ハム、ふた肉、★むきがけい セラチン、豆乳、豆乳クリーム	米、乳不使用マーガリン ★小麦粉、★パン粉、油 ビーフン、でんぷん、砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ 椎茸、生姜、ねぎ、チンゲン菜、筍	549 kcal 22.9 g 14.2 g
12	水	五平餅 きゃべつの塩昆布あえ 石狩汁 みかん	○	★牛乳、みそ、塩昆布 ★鮭、油揚げ	米、もち米、砂糖、ごま油 油、こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、人参 大根、しいたけ、ねぎ、みかん	525 kcal 20.0 g 12.5 g
13	木	手づくりさつまいもパン ポークシチュー カラフルサラダ	○	★牛乳、ふた肉	★強力粉、★全粒粉、砂糖、油 乳不使用マーガリン、さつまいも じゃがいも、★小麦粉、ごま油	玉ねぎ、人参、セロリー パプリカ(赤)、パプリカ(黄) もやし、大根、きゅうり	562 kcal 19.8 g 21.1 g
14	金	藤木さんのごはん 豆腐ハンバーグ 青のりポテト 具だくさんみそ汁	○	★牛乳、ふた肉、豆腐 青のり、油揚げ、みそ	米、油、じゃがいも、こんにゃく	玉ねぎ、人参、椎茸 しめじ、大根、ねぎ	604 kcal 28.0 g 21.0 g
17	月	カレーピラフ 秋鮭としめじのグラタン ジュリアンヌスープ	○	★牛乳、ふた肉、★鮭 とり肉、豆乳、豆乳クリーム	米、油、★マカロニ、★パン粉 乳不使用マーガリン、★小麦粉	人参、玉ねぎ、グリーンピース にんにく、マッシュルーム しめじ、パセリ、えのき、大根	549 kcal 26.3 g 18.5 g
18	火	ゆかりごはん カレー肉じゃが 沢煮椀 みかん	○	★牛乳、ふた肉、昆布	米、こんにゃく、じゃがいも 砂糖、でんぷん、油	ゆかり、生姜、人参、たけのこ 玉ねぎ、いんげん、ごぼう 大根、えのき、みかん	553 kcal 20.5 g 13.1 g
19	水	ハヤシライス 白菜とベーコンのスー ハニーサラダ	○	★牛乳、ふた肉、ベーコン	米、乳不使用マーガリン、油 ★小麦粉、春雨、ごま油 じゃがいも、はちみつ	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、白菜 グリーンピース、もやし、キャベツ	617 kcal 20.1 g 23.0 g
20	木	みそラーメン 肉だんご 春雨サラダ ぶどうゼリー	○	★牛乳、ふた肉、みそ とり肉、アガー、寒天	★中華めん、油、春雨 ごま油、砂糖	にんにく、生姜、椎茸、もやし、ねぎ 人参、コーン、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、ぶどうジュース	556 kcal 24.2 g 20.1 g
21	金	わかめごはん 豆腐の中華風煮 野菜のあえもの	○	★牛乳、炊き込みわかめ ★じゃこ、ふた肉、豆腐、みそ	米、油、砂糖、でんぷん	人参、生姜、玉ねぎ、筍、キャベツ 椎茸、小松菜、もやし	559 kcal 25.6 g 15.7 g
24	月	勤 労 感 謝 の 日					
25	火	スパゲッティミートソース レタスとハムのスープ いちごの米粉マフィン	野菜 ジュ ース	ふた肉、ベーコン、大豆、ハム、豆乳	★スパゲッティ、オリーブ油 砂糖、米粉、コーンスターチ はちみつ、粉糖、油	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草) にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、セロリー パプリカ、レタス、ねぎ、えのき コーン、レモン果汁、冷凍いちご	643 kcal 19.8 g 16.3 g
26	水	木島平のそぼろごはん 白身魚のピリ辛焼き 大根と水菜のサラダ 木島平のなめこ汁	○	★牛乳、ふた肉、大豆、みそ ★メルルーサ、豆腐、わかめ	米、砂糖、油、ごま油	玉ねぎ、人参、干し椎茸、生姜 グリーンピース、ねぎ、にんにく 大根、白菜、水菜、なめこ	520 kcal 27.5 g 15.0 g
27	木	焼き飯 れんこんバーグ カレービーフン 一反木綿のスー	○	★牛乳、ふた肉、大豆、豆腐	米、油、砂糖、でんぷん、ビーフン ごま油、★ワンタンの皮	人参、ねぎ、グリーンピース、コーン れんこん、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、もやし、小松菜	625 kcal 28.7 g 25.5 g
28	金	ぬりかべトースト かぼちゃのクリームシチュー かぶサラダ	○	★牛乳、とり肉、豆乳、豆乳クリーム	★食パン(乳卵なし)、はちみつ 乳不使用マーガリン、★練りごま ★すりごま、三温糖、油 じゃがいも、★小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、かぼちゃ グリーンピース、かぶ、かぶの葉 キャベツ、しめじ、小松菜	573 kcal 19.9 g 30.0 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。

木島平村産:米, ねぎ, みそ, なめこ

地場野菜: 今月は地場野菜の利用はありません



