



令和6年 3月 献立表

給食目標
一年間の反省をしよう

♥しるしは、国領小6年生、第六中3年生のリクエスト献立です。

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	3/3 ひな祭り	肉うどん 竹輪のいそべ揚げ 野菜のマヨおかか和え 3色小粒大福	○	豚肉,油揚げ,中厚けずり,出し昆布, 竹輪,あおのり, 牛乳	冷凍うどん, 小麦粉,油, マヨネーズ(ノンエッグ), 小粒大福	にんじん,しめじ,ねぎ,小松菜, ブロッコリー	538 kcal 26.0 g 23.5 g 2.1 g
4月	和牛献立	牛丼 水菜のさっぱり和え 根菜のごま汁	○	和牛肩, チキンささみ水煮,刻みのり, 絹ごし豆腐,白味噌,赤味噌, 中厚けずり, 牛乳	米,油,しらたき,砂糖, ごま油, こんにゃく,白練りごま	玉葱, 水菜,キャベツ,にんじん,きゅうり,梅肉, しょうが,ごぼう,だいこん, ほうれんそう,ねぎ	724 kcal 32.1 g 29.8 g 2.7 g
5火		チーズパン ♥ハニーサラダ 魚介のトマトスープ 果物(いちご)	○	あさりむきみ,ほたて,ひよこまめ, 牛乳	チーズパン, じゃがいも,油,はちみつ, シエルマカロニ	キャベツ,もやし,きゅうり, 玉葱,セロリー,パセリ, いちご	529 kcal 25.2 g 19.5 g 2.8 g
6水	リザーブ給食	鮭チャーハン ♥棒ぎょうざ わかめと豆腐のスープ ♥アイスクリーム【リザーブ】	○	鮭レトルトほぐし,豚ひき肉, 生わかめ,絹ごし豆腐, アイスクリーム【パナラアイス】 牛乳	米,油,白いりごま, 緑豆はるさめ,でんぷん,ごま油, ぎょうざの皮	ねぎ, にら,はくさい,しょうが,にんにく, チンゲンサイ,たけのこ,えのきたけ	764 kcal 30.1 g 28.8 g 2.3 g
7木		♥二色揚げばん(ココア・さとう) カレードRESSINGサラダ ♥レンズ豆とウィンナーのスープ	○	まぐろ缶詰, レンズまめ,ウィンナー, 牛乳	コッパン,グラニュー糖,油, じゃがいも,砂糖	きゅうり,キャベツ, にんじん,らっきょう,玉葱, にんにく	640 kcal 24.4 g 27.5 g 1.8 g
8金	中3 給食最終日	♥わかめごはん ♥とりのから揚げ ♥ひよこ豆のサラダ ♥卒業お祝いすまし汁	コーヒ 牛乳	炊き込みわかめ, 鶏モモ, ひよこまめ,絹ごし豆腐, 祝いかまぼこ(卵なし), 中厚けずり,乳飲料(コーヒー)	米, でんぷん,油, 砂糖	にんじん, しょうが,にんにく, ブラックマツペもやし,えだまめ,キャベツ, ねぎ,えのきたけ,小松菜	603 kcal 22.7 g 16.3 g 2.0 g
11月		ご飯 海鮮花シュウマイ 野菜の中華和え たまごスープ	○	えびすりみ,絞豆腐,ほたてがし, たまご, 牛乳	米, でんぷん,しゅうまいの皮, 砂糖,ごま油,白いりごま	玉葱,しょうが汁, はくさい,小松菜,にんじん,えのきたけ, ねぎ,ほうれんそう	539 kcal 24.2 g 13.7 g 2.0 g
12火		♥枝豆と塩昆布のごはん 肉じゃが 野菜のからし和え	○	塩昆布, 豚バラ,豚モモ,生揚げ, 牛乳	米, 油,じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖	えだまめ, にんじん,玉葱,干し椎茸,グリーンピース, キャベツ,はくさい,小松菜	624 kcal 25.8 g 21.0 g 2.3 g
13水		豚キムチ焼きそば 味噌けんちん汁 キャラメルポテト	○	豚肉, 木綿豆腐,油揚げ,赤味噌, 白味噌,中厚けずり, 豆乳クリーム,牛乳	蒸し中華めん,油,砂糖, こんにゃく, さつまいも	玉葱,にんじん,キャベツ,キムチ,にら, だいこん,ねぎ	631 kcal 25.7 g 26.8 g 2.6 g
14木		野沢菜とじゃこのチャーハン ししゃもの香り焼き 豆腐サラダ 里芋の味噌汁	○	豚肉,なると,じゃこ, ししゃも, まぐろ缶詰, 押し豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌, 中厚けずり,牛乳	米,ごま油, 砂糖,油,白いりごま, さといも,白練りごま	にんにく,ねぎ,にんじん, ホールコーン,野沢菜漬, キャベツ,きゅうり,だいこん	609 kcal 28.7 g 25.4 g 2.8 g
15金	世界の料理 カナダ	ソフトフランスパン いちごジャム サーモンのメープルグリル プーティン ピースープ	○	鮭, ベーコン,レンズまめ, 牛乳	ソフトフランスパン, メープルシロップ, マヨネーズ(ノンエッグ), じゃがいも,油,マーガリン(乳な し), 小麦粉	いちごジャム, にんにく,セロリー,玉葱, キャベツ,にんじん,パセリ	588 kcal 27.3 g 24.6 g 2.6 g
18月	郷土料理 愛媛県	鯛めし いかの南蛮揚げ 野菜のごま和え 鯛のあら汁 果物(せとか)	○	ほたて貝柱,まだい,刻みのり, いか, 木綿豆腐,出し昆布, 牛乳	米, でんぷん,油, 砂糖,白すりごま,白練りごま	しょうが, ねぎ,しょうが汁,にんにく, 小松菜,にんじん,ブラックマツペもやし, だいこん, せとか	604 kcal 27.9 g 16.2 g 2.6 g
19火		ココアパン ♥米粉のシーフードグラタン フレンチサラダ ♥ABCスープ	○	ほたてがし,えび,いか, 調製豆乳,豆乳クリーム,ピザチーズ, 鶏肉, 牛乳	ココアパン, 油,米粉, はちみつ, ABCマカロニ	玉葱,にんじん,ほうれんそう, キャベツ,きゅうり, ホールコーン	548 kcal 26.0 g 21.6 g 2.5 g
21木	給食 最終日	♥カレーライス にんじンドレッシングサラダ ♥サイダーポンチ	○	牛肉,豚肉,大豆, 生わかめ, 牛乳	米,押麦, 油,じゃがいも, 小麦粉,マーガリン(乳なし), 砂糖	にんにく,しょうが,セロリー, 玉葱,にんじん, キャベツ,きゅうり,ホールコーン, レモン果汁,パイ,みかんレトルト	768 kcal 22.9 g 32.4 g 1.9 g

※今月の調布市産の野菜の使用はありません。
※今月は姉妹都市、長野県木島平村産の「えのき」「しめじ」を使用します。
※仕入れ状況により、食材や献立が変更になることがあります。

