



# 3月献立表



令和2年度

調布市立染地小学校

日	主食	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
1月	★三色そばろ井 ★豚汁 オレンジ	○	牛乳 鶏挽肉 卵 おかか 豚モモ肉 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ほうれんそう 大根 人参 ねぎ しめじ オレンジ	703kcal 33g
2火	手作り枝豆チーズパン 白菜のクリーム煮 ★ツナカレーサラダ	○	牛乳 卵 冷凍枝豆 チーズ 鶏肉 豆乳 豆乳クリーム 粉チーズ ツナ	強力粉 砂糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン	人参 玉葱 白菜 冷凍ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり ピーマン りんご レモン	683kcal 26g
3水	菜の花と桜のまぜ寿司 鯛の塩麹焼き キャベツのごま和え すまし汁 ひなあられ	○	牛乳 油揚げ 卵 刻みのり たい 生わかめ 絹ごし豆腐 かまぼこ	米 砂糖 油 すりごま 練りごま ひなあられ	干し椎茸 筍 人参 かんぴょう 菜の花 キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ	654kcal 31.2g
4木	スパゲッティナポリタン フルーツサラダ 玉葱マフィン	○	牛乳 ベーコン 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 メープルシロップ 小麦粉	玉葱 ピーマン にんにく 冷凍ホールコーン マッシュルーム パイン みかん キャベツ きゅうり	727kcal 18.9g
5金	さつま芋ごはん 鯖のごまだれ焼き 白菜とにんにくの醤油和え 豆腐と若布の味噌汁	○	牛乳 鯖 生わかめ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 白ごま 油	ほうれんそう 白菜 人参 にんにく ねぎ	630kcal 28.8g
8月	★枝豆こんぶごはん いかのレモンソース もやしと若布のごま醤油和え 大根の味噌汁	○	牛乳 塩昆布 冷凍枝豆 卵 いか 生わかめ 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 油 でんぷん 三温糖 砂糖 ごま油 白ごま	人参 生姜 レモン もやし 小松菜 大根 ねぎ	611kcal 29.5g
9火	★しょうゆラーメン 春巻き 細切り野菜のサラダ	○	牛乳 豚ばら肉 豚モモ肉 生わかめ	蒸し中華めん 油 でんぷん 春雨 砂糖 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 すりごま 白ごま	にんにく 生姜 人参 ねぎ キャベツ たけのこ 干し椎茸 白菜 ピーマン ニラ きゅうり 大根	670kcal 20.4g
10水	カレーピラフのホワイトソースかけ ひじきサラダ	○	牛乳 豚挽肉 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム ロースハム	米 油 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖 ごま油	玉葱 人参 マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー 大根 きゅうり 生姜 ねぎ	628kcal 19.5g
11木	★わかめごはん ★肉じゃが 石狩汁	○	牛乳 炊き込みわかめ 豚ばら肉 鮭 油揚げ 白味噌	米 白ごま 油 じゃがいも しらたき 砂糖 こんにゃく	人参 生姜 玉葱 干し椎茸 いんげん ごぼう 大根 ねぎ	679kcal 27.1g
12金	★五日チャーハン チンゲン菜スープ ★かぼちゃプリン	○	牛乳 焼き豚 卵 ベーコン 木綿豆腐 調整豆乳	米 油 でんぷん 砂糖 黒みつ	人参 ねぎ ピーマン 筍 チンゲン菜 かぼちゃピューレ	608kcal 22.7g
15月	★ソース焼きそば ★春雨スープ キャラメルポテト	○	牛乳 豚肉 青のり 油揚げ 豆乳クリーム	蒸し中華めん 油 春雨 さつまいも 砂糖	人参 もやし 玉葱 キャベツ 生姜 小松菜 ねぎ	644kcal 20.6g
16火	鯛茶漬け ★鶏肉の唐揚げ 小松菜としめじの和風サラダ	○	牛乳 たい 刻みのり 鶏モモ肉 生わかめ おかか	米 白ごま でんぷん 小麦粉 油 砂糖	みつば にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 しめじ 小松菜	641kcal 32.8g
17水	ベーコンオニオンロール ★ハンガリアシチュー ★若布サラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 豆乳クリーム 生わかめ	強力粉 強力粉(全粒粉) 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン ごま油	玉葱 パセリ 人参 ピーマン キャベツ もやし 冷凍ホールコーン	608kcal 20.8g
18木	ごはん わかさぎのカレー揚げ ★三色お浸し 鶏団子の豆乳味噌汁	○	牛乳 わかさぎ おかか 絞豆腐 鶏挽肉 赤味噌 白味噌 豆乳	米 小麦粉 油 でんぷん	ほうれんそう もやし 人参 生姜 大根 ねぎ 小松菜 しめじ 生しいたけ まいたけ	619kcal 28.4g
19金	とよま井 きのこ汁 ★ずんだもち	○	牛乳 卵 鶏モモ肉 赤味噌 白味噌 冷凍枝豆 絹ごし豆腐	米 あぶら麩 砂糖 白玉粉 白みつ	玉葱 葉ねぎ ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜 しめじ えのきたけ 生しいたけ まいたけ	711kcal 29.3g
22月	ミートパイ かぶとキャベツのスープ煮 ★にゅうない豆腐	○	牛乳 豚挽肉 卵 ベーコン 豚肉 寒天	パイシート 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリー ブロッコリー キャベツ かぶ みかん パイン 黄桃 レモン	695kcal 23g
23火	赤飯 ぶりの照り焼き 白菜のゆず酢和え すまし汁	○	牛乳 ささげ ぶり 生わかめ	米 もち米 黒ごま 砂糖 花麩	生姜 白菜 キャベツ ほうれんそう ゆず果汁 人参 えのきたけ	578kcal 27.3g

※行事・仕入れの都合により変更することがあります。ご了承ください。

※★印は、6年生のリクエスト献立です。

※市内産の野菜は、小松菜です。