3月献 立 表

令和4年度

調布市立染地小学校

日	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 水	★揚げパン ボルシチ ビーンズサラダ	○	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム 大豆 冷凍枝豆	ミルクパン グラニュー糖 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 玉葱 人参 かぶ セロリー キャベツ きゅうり	639kcal 22.4g
2 木	★けんちんうどん びっくり餅 白菜のごま和え デコポン	○	牛乳 鶏モモ肉 油揚げ	冷凍うどん 油 里芋 じゃがいも でんぷん チョコレート すりごま 練りごま 砂糖	人参 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ ほうれんそう 白菜 デコポン	633kcal 21.4g
3 金	菜の花と桜のまぜ寿司 鰆の塩麹焼き 小松菜のゆず和え すまし汁 ひなあられ	○	牛乳 油揚げ 卵 刻みのり 鰆 生わかめ 絹ごし豆腐 かまぼこ	米 砂糖 油 ひなあられ	干し椎茸 筍 人参 かんぴょう 菜の花 小松菜 もやし ゆず果汁 たけのこ えのきたけ ねぎ	607kcal 31.3g
6 月	★カレーライス ★うま塩だれサラダ ★キラキラポンチ 📖	○	牛乳 豚肉 寒天	米 油 じゃがいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご キャベツ もやし きゅうり クランベリージュース みかん 黄桃 りんご パイン レモン	733kcal 18.6g
7 火	★ソース焼きそば 春雨スープ ★野菜チップ	○	牛乳 豚肉 青のり 油揚げ	蒸し中華めん 油 春雨 さつまいも じゃがいも	人参 もやし 玉葱 キャベツ 生姜 小松菜 ねぎ ごぼう かぼちゃ	544kcal 21.8g
8 水	★ゆかりごはん ★ししゃものバター醤油焼き ★きゃべつのごま和え ★豚汁	○	牛乳 ししゃも 豚モモ肉 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 バター すりごま 練りごま 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	ゆかり キャベツ 人参 大根 ねぎ しめじ	613kcal 31.2g
9 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 絞り豆腐 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	580kcal 28.5g
10 金	★キムチチャーハン ★白身魚のウースータン せとか	○	牛乳 豚肉 卵 かれい 木綿豆腐 笹かまぼこ	米 油 でんぷん	人参 ねぎ キムチ ピーマン 生姜 チンゲン菜 せとか	565kcal 29.2g
13 月	★こぎつねごはん ★いかのレモンソース 大根サラダ 抹茶豆乳寄せ小豆あん	○	牛乳 油揚げ いか 調製豆乳 あずき	米 砂糖 白ごま でんぷん 三温糖 油	人参 生姜 レモン きゅうり 大根	647kcal 27.1g
14 火	★しょうゆラーメン ★じゃが芋の春巻き 📖 ★もやしと若布のごま醤油和え	○	牛乳 豚ばら肉 ベーコン 生わかめ	蒸し中華めん 油 じゃがいも でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 人参 ねぎ キャベツ エリンギ もやし 小松菜	581kcal 20.4g
15 水	鯛茶漬け ★鶏肉の唐揚げ 小松菜としめじの和風サラダ いちご	○	牛乳 昆布 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 いちご	605kcal 32.1g
16 木	★アップルパイ かぼちゃシチュー グリーンサラダ 📖	○	牛乳 鶏卵 鶏モモ肉 豆乳 豆乳クリーム	パイシート 砂糖 コーンスターチ 油 ノンアレルギーマーガリン 小麦粉	りんご レモン かぼちゃ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり もやし ブロッコリー	599kcal 16.3g
17 金	ハムピラフ サーモンのメープルグリル ポテトスープ せとか	○	牛乳 ロースハム 鮭 ベーコン	米 バター 油 メープルシロップ エッグケアマヨネーズ じゃがいも	人参 ねぎ 玉葱 キャベツ 冷凍ホールコーン せとか	598kcal 27.5g
20 月	ベーコンオニオンロール 豆腐シチュー コーンサラダ	○	牛乳 ベーコン ダイスチーズ 豚肉 押し豆腐 豆乳クリーム	強力粉 強力粉(全粒粉) 砂糖 油 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン	玉葱 パセリ にんにく 人参 グリンピース キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン りんご	595kcal 23.1g
22 水	★おにぎり(2種類) じゃが芋のそぼろ煮 ★豆腐と若布の味噌汁	○	牛乳 炊き込みわかめ 焼きのり 豚挽肉 刻み大豆 生揚げ 生わかめ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん	人参 生姜 玉葱 いんげん ねぎ	745kcal 23.1g

※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。
※木島平のしめじ，えのきを使用します。
※📖 印がある日は，本の中に出てくる料理を出します。