

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
3月	アップルトースト	○	旬★りんご ベーコン、牛乳、あさり水煮、生クリーム	食パン、バター、さとう	りんご	547 kcal
	クラムチャウダー			油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、かぶ、かぶ(葉)	20.3 g
	カラフルサラダ			油、さとう	キャベツ、とうもろこし、赤ピーマン	
4火	ごはん	○		米		528 kcal
	いかの南蛮焼き		いか		ねぎ、にんにく、しょうが	26.3 g
	小松菜の煮びたし		あぶらあげ		こまつな、にんじん、もやし	
	みそけんちん汁		もめんどうふ、みそ	油、じゃがいも	大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	
5水	ジャンバラヤ	○	鶏肉	米、油	にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース	544 kcal
	ガーリックチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく	23.1 g
	野菜スープ			油	にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン	
6木	家常豆腐丼	○	ぶたにく、なまあげ、みそ	米、麦、油、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、はくさい、ピーマン	551 kcal
	もやしのナムル		鯛 国産農林産物販路新規開拓 緊急対策事業食材の無償提供 をしていただくことになりました	さとう、ごま油、白ごま	もやし、こまつな、にんじん	23 g
	中華スープ			豚肉	ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ
7金	鯛茶漬	○	たい、のり	米	こまつな	554 kcal
	厚焼き卵		鶏肉、たまご	油、さとう	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、いんげん	26.4 g
	五目きんぴら		ぶたにく、さつま揚げ	油、さとう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、いんげん	
11火	チキンライスのホワイトソースかけ	○	鶏もも肉、牛乳、生クリーム	米、油、小麦粉、バター、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、グリーンピース	595 kcal
	ベーコン入り野菜スープ		ベーコン	オリーブ油	にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン	19.3 g
	ブルーベリーミルクゼリー		牛乳	さとう	ブルーベリージャム	
12水	わかめごはん	○	わかめ	米		524 kcal
	魚の黄金焼き		ホキ	マヨネーズ(エッグフリー)	しょうが	24.7 g
	かんぴょうのごま味噌和え		さつま揚げ、みそ	白ごま、さとう	かんぴょう・カット、にんじん、こまつな、もやし	
	すまし汁		もめんどうふ		こまつな、にんじん、ねぎ	
13木	けんちんうどん	○	ぶたにく、あぶらあげ	うどん、油、里芋	にんじん、大根、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	594 kcal
	五平餅		みそ	もち米、さとう、白ごま		22.3 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油、さとう	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	
14金	きのこごはん	○	ぶたにく	米、油、さとう	まいたけ、えのきたけ、しめじ、にんじん	556 kcal
	ゼリーフライ		おから	じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	にんじん、玉ねぎ、ねぎ	21 g
	細寒天と小松菜のサラダ		寒天	油、さとう	キャベツ、にんじん、こまつな	
	五目スープ		とりにく、さば節	ごま油	にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ	
17月	回鍋肉丼	○	ぶたにく、みそ	米、麦、油、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、キャベツ、ピーマン	507 kcal
	ピリ辛きゅうり			ごま油	大根、きゅうり	20.6 g
	豆腐とねぎの中華スープ		もめんどうふ	白ごま	しょうが、たけのこ、ねぎ、ニラ	
	柿				柿	
18火	ごはん	○		米		581 kcal
	サバのごま焼き		鯖 旬★サバ	さとう、黒ごま		28.3 g
	白菜のおかかあえ		おかか		はくさい、にんじん	
	豚汁		ぶたにく、もめんどうふ、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	ごぼう、大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ	
19水	肉ごぼうごはん	○	ぶたにく	米、油、さとう	しょうが、ごぼう	586 kcal
	ししゃもの米粉揚げ		ししゃも	米粉、油		27.2 g
	からし和え				キャベツ、はくさい、こまつな、にんじん	
	なめこのみそ汁		もめんどうふ、みそ		大根、なめこ、ねぎ	
21金	ミルクパン	○		ミルクパン		581 kcal
	おからハンバーグ		ぶたにく、おから、牛乳	油、パン粉、さとう	玉ねぎ	24.8 g
	ポイルキャベツ				キャベツ、にんじん	
	コーンポタージュスープ		牛乳、生クリーム	油、米粉	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、にんにく、しょうが、パセリ	
24月	ごはん	○		米		559 kcal
	鯖のみそ焼き		さわら、みそ	さとう、白ごま		26.3 g
	切り干し大根の炒め煮		あぶらあげ、さつま揚げ	油、さとう	切干大根、にんじん	
	すまし汁		きぬごしどうふ		こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
25火	ちゃんこうどん	○	とりにく	うどん、ごま油	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ	503 kcal
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ		チンゲン菜、キャベツ、にんじん	18.3 g
	スイートポテト		牛乳、生クリーム	さつまいも、バター、さとう		
26水	ひじきごはん	○	あぶらあげ、ちくわ、ひじき	米、油、さとう	にんじん、いんげん	596 kcal
	鮭のから揚げきのこソース		鮭 旬★しゃけ	でんぷん、油、さとう	玉ねぎ、えのきたけ、しめじ	29.1 g
	もやしと青菜のお浸し				もやし、こまつな	
	根菜のみそ汁		きぬごしどうふ、みそ	じゃがいも	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	
27木	ポジョ・アルペアド	○	とりにく	米、大麦、オリーブ油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、パセリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	563 kcal
	バジルサラダ			油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、バジル	19.3 g
	りんご				りんご	
28金	豚肉と玉葱のガーリックライス	○	豚もも肉	米、油、ごま油	玉ねぎ、にんにく	533 kcal
	白身魚のスパイスフライ		メルルーサ	小麦粉、パン粉、油	しょうが、にんにく	22.9 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	油、じゃがいも	とうもろこし、玉ねぎ	
31月	ガッティ-ミートソース	○	ぶたにく、大豆、粉チーズ	スパゲッティ、油	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト	729 kcal
	コールスローサラダ		ポークハム	油、さとう	キャベツ、にんじん、とうもろこし	25.9 g
	かぼちゃのケーキ		調製豆乳	さとう、油、小麦粉	かぼちゃ	

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

太字で書いてある食材は調布市の農家の方が作ってくださったものを使用する予定です。