



2026年 3月献立表 1年・8組(13回) 2年・3年(12回)

調布市立調布中学校

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	1種以上たんぱく質 脂質			
2月	♥カレーチーストースト	1.2	豚ひき肉,大豆ミート(乾,卵・乳なし),・ペーコン(荒ひき,大豆・卵・乳なし),レンズまめ	食パン,三温糖,小麦粉	炒め油	にんにく,玉ねぎ	732 kcal		
	わかめサラダ		わかめ	三温糖	サラダ油,ごま油,白いりごま	人参	冷凍コーン,きゅうり	31.5 g	
	♥トマトシチュー		豚肉,・A-コ(色紙スライス,大豆・卵・乳なし)	じゃがいも,小麦粉	炒め油,バター,サラダ油	人参,トマトピューレ(3kg)	にんにく,玉ねぎ	32.6 g	
3月	ちらし寿司	1.3	油揚げ(卵・乳なし),・竹の海の極細かき(黄)	きざみのり	米(三浦),三温糖	炒め油	人参,絹さや	ごぼう,れんこん,干し椎茸(スライス),カット	621 kcal
	カレイののから揚げ		ムキガレイ(解凍)	片栗粉	揚げ油			生姜,にんにく	28.5 g
	紅白なます		油揚げ(卵・乳なし)	三温糖		人参	大根		17.5 g
	花魁の吸物		絹豆腐	お麩		人参,ほうれん草	干し椎茸(スライス)		
	ひなあられ			ひなあられ(大豆,卵・乳なし)					
4月	メキシカンスパゲティ	○	豚ひき肉,大豆ミート(乾,卵・乳なし)	スパゲッティ(大豆・卵・乳なし),三温糖	オリーブ油,炒め油	人参,トマトピューレ(3kg)	にんにく,生姜,玉ねぎ,セロリ	702 kcal	
	♥シーザーサラダ		A-コ(千切りスライス,大豆・卵・乳なし)	粉チーズ	三温糖	炒め油,オリーブ油	人参	冷凍コーン,キャベツ,きゅうり,にんにく	26.0 g
	♥フルーツポンチ				・白玉(135ヶ/凍,大豆・卵・乳なし),上白糖			いちご,パイナップル,みかん,ナタデココ	20.4 g
5月	ごはん	○						674 kcal	
	さばの韓国風焼き		さば切身(解凍)	三温糖	ごま油,白いりごま		長ねぎ,にんにく,生姜	29.8 g	
	ゆかり和え					人参	大根,きゅうり,・ゆかり(大豆・卵・乳なし)	23.6 g	
	さつま汁		油揚げ(卵・乳なし),みそ(合わせ)	つきごんにやく(黒),さつまいも	炒め油	人参	ごぼう,大根,長ねぎ		
6月	♥ピザトースト	○	A-コ(千切りスライス,大豆・卵・乳なし)	ピザチーズ(QBB)	食パン	炒め油	ピーマン,クラッシュトマト	玉ねぎ,冷凍コーン,マッシュルーム(レト)	662 kcal
	♥パリパリサラダ				三温糖,ワンタンの皮(1cmカット,大豆・卵・乳)	サラダ油,揚げ油	人参	キャベツ,冷凍コーン,きゅうり	23.7 g
	コーンクリームスープ		A-コ(色紙スライス,大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳(10L),調理用牛乳(1L),生	じゃがいも,小麦粉	炒め油,サラダ油,バター	パセリ	玉ねぎ,クリームコーン(乳・卵なし),コーン	27.9 g
9月	♥しょうゆラーメン	○	無添加かつお(斜めスライス,大豆・卵・乳なし),・焼		蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし)	ラード,ごま油	・国産メンマ水煮(大豆・卵・乳なし),もやし,	616 kcal	
	ししゃものから揚げ		ししゃも	片栗粉	揚げ油		生姜,にんにく	31.0 g	
	中華サラダ		A-コ(千切りスライス,大豆・卵・乳なし)		緑豆春雨(大豆・卵・乳なし,かつお),三温	ごま油	人参	キャベツ,もやし,きゅうり	21.0 g
10月	♥豚キムチ丼	○	豚バラ(2cm幅スライス),豚肉	豚キムチ	米(三浦),三温糖,片栗粉	炒め油,ごま油,白いりごま	人参,ニラ	にんにく,生姜,大根,白菜,もやし,・ちぢみ(解凍)	771 kcal
	百味風ピーンズ		大豆	青のり	片栗粉	揚げ油			28.3 g
	フォー(ベトナム米麺スープ)		鶏小間		・フォー(卵・乳なし)		人参,小ねぎ	もやし	31.1 g
11月	ゆかりごはん	○			米(三浦)			・ゆかり(大豆・卵・乳なし)	650 kcal
	赤魚のあられ揚げ		赤魚(解凍)	小麦粉,あられ	揚げ油				28.4 g
	塩昆布和え			塩昆布(刻み)		人参	大根,きゅうり		15.5 g
	だぶ(福岡県郷土料理)		・赤蒲餅(板なし,大豆・卵・乳なし),鶏小間	しらたき,片栗粉		人参,いんげん	大根,干し椎茸(スライス)		
12月	♥和風きのこスパゲッティ	○	A-コ(千切りスライス,大豆・卵・乳なし)	きざみのり	スパゲッティ(大豆・卵・乳なし)	オリーブ油(炒め用)	人参	にんにく,玉ねぎ,えのき,しめじ	618 kcal
	豆乳スープ		A-コ(千切りスライス,大豆・卵・乳なし),豆乳				人参,小ねぎ	白菜	22.8 g
	♥タピオカミルクゼリー		調理用牛乳(10L・前日納品),調理用牛乳	三温糖,・ブラック(カ) (凍,卵・乳なし),・黒み					23.8 g
13月	生揚げとひき肉の炒め丼	○	豚ひき肉,大豆ミート(乾,卵・乳なし),生揚げ		米(三浦),三温糖,片栗粉	炒め油,ごま油	人参	にんにく,生姜,ゆず(短冊),干し椎茸(スライス),干し椎茸(スライス),えのき,長ねぎ	694 kcal
	わかめと豆腐のスープ		鶏小間,絹豆腐	わかめ			ごま油	人参	29.1 g
	♥みたらし団子				白玉(135ヶ/凍,大豆・卵・乳なし),三温糖,片栗				22.9 g
16月	♥出来たてメロンパン	○		調理用牛乳(1L),牛乳	ミルクパン,・カットキ Mix(尾張,卵・乳・大豆なし)	バター,・マーガリン(卵・乳なし)		メロン(完熟の物,汁使用)	825 kcal
	わかめコーンサラダ		わかめ	三温糖	サラダ油,ごま油	人参	冷凍コーン,キャベツ,きゅうり	25.5 g	
	♥コーンクリームシチュー		鶏小間,・A-コ(色紙スライス,大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳(10L),調理用牛乳(1L),生	じゃがいも,小麦粉	炒め油,バター,サラダ油	人参,パセリ	玉ねぎ,クリームコーン(乳・卵なし),冷凍コーン	32.9 g
17月	♥うめ茶漬	○	おかか	きざみのり	米(三浦),あられ	白いりごま	三つ葉	カリカリ梅	630 kcal
	♥じゃが丸くん		豆乳(須黒食品)		じゃがいも(大き目,大きさをそろえて),・ホト	揚げ油			19.3 g
	小松菜と大根のおかか和え		おかか			小松菜,人参	大根		13.5 g
18月	選択<ドリンク>	○		いちごミルク				オレンジジュース	781 kcal
	♥カレーライス		豚ひき肉,・A-コ(千切りスライス,大豆・卵・乳なし)		米(三浦),じゃがいも,三温糖,小麦粉	炒め油,サラダ油,バター	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,グリーンピース	23.0 g
	選択<トッピング>		豚ひれ,鶏もも皮付き		小麦粉,乾パン粉(大豆・卵・乳なし),パン粉	揚げ油		にんにく	23.9 g
	♥コールスローサラダ		A-コ(千切りスライス,大豆・卵・乳なし)		三温糖	サラダ油	人参	キャベツ	
	♥冷凍みかん							冷凍みかんM	

※行事仕入れの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ♥は3年生のリクエスト食です
 3月2日(月)3年生は給食ありません。
 3月3日(火)2年生、8組2年生は給食ありません。

18日、給食最終日はリザーブ給食です。

カレーライスの上のせるトッピングとして
 (ヒレカツorフライドチキン)
 飲み物(オレンジジュースorいちごミルク)
 を選びます。