



3月の献立表

♥マークは、^{そめちしょうがっこう} 染地小学校6年生と^{だいさんちゅうがっこう} 第三中学校3年生からのリクエストメニューです。

令和7年度 調布市立染地小学校

日	こんだて	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ 熱や力のもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし どの 体の調子を整える
2月	♥木島平村のごはん ♥のりの佃煮 ♥肉じゃが ♥ 野菜の味噌汁	○	ぎゅうにゅう, のり ぶたにく, あぶらあげ こなかつお, みそ	こめ, さとう, あぶら じゃがいも, しらす さつまいも	しょうが, たまねぎ にんじん, いんげん だいこん, はねぎ
3火	ちらし寿司 きびなごのから揚げ ♥菜花のすまし汁 ひながし	○	ぎゅうにゅう, あぶらあげ たまご, のり, きびなご かまぼこ, わかめ	こめ, さとう, でんぶん あぶら, ひながし	しいたけ, かんぴょう, にんじん れんこん, さやえんどう こまつな, はなははくさい えのきたけ, ねぎ
4水	♥2色揚げパン ♥ポトフ ♥シーザーサラダ	○	ぎゅうにゅう, きなこ ベーコン, ウィンナー, セージ ぶたにく, チーズ	パン, あぶら, さとう じゃがいも	だいこん, にんじん, たまねぎ ブロッコリー, キャベツ, かわ セロリー, きゅうり, にんにく
5木	♥五目チャーハン ♥いかのかりんと揚げ ♥ささみ入り中華サラダ ♥サイダーポンチ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく なると, いか とり, にく, わかめ	こめ, おおむぎ あぶら, でんぶん さとう, はるさめ	にんじん, たまねぎ, ねぎ グリーンピース, にんにく, もやし キャベツ, みかん, ぶどう パイン, バナナ, レモン
6金	♥生パスタのラグーソース ♥パリパリサラダ ♥コーンポタージュスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく ベーコン ちようせいとうにゅう とうにゅう, クリーム	なまパスタ, さとう ワンタンのかわ あぶら, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, セロリー トマト, キャベツ, にんじん きゅうり, コーン
9月	♥ごはん 手作りふりかけ 白菜のゆず酢和え ♥豚汁	○	ぎゅうにゅう, じゃこ, おかか あおのり, のり, さわら みそ, ぶたにく, とうふ あぶらあげ, みそ	こめ, こま, さとう あぶら, じゃがいも こんにゃく	ねりうめ, はくさい, にんじん ほうれんそう, ゆず, ねぎ ごぼう, だいこん, こまつな
10火	♥マーボー豆腐丼 ♥中華風卵スープ ♥スティック大学芋	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく とうふ, みそ, たまご	こめ, おおむぎ, あぶら さとう, でんぶん, さつまいも しろみつ, みずあめ, こま	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, たくのこ, ねぎ しいたけ, ニラ, コーン
11水	♥ハニーレモントースト ♥ハンガリアシチュー グリーンサラダ ♥いちご	○	ぎゅうにゅう, ベーコン ぶたにく とうにゅう, クリーム	パン, マーガリン, はちみつ あぶら, じゃがいも マーガリン, こむぎこ, さとう	レモン, にんじん, たまねぎ しめじ, キャベツ, きゅうり もやし, ブロッコリー, いちご
12木	♥しょうゆラーメン ♥ジャンボ揚げぎょうざ 海藻サラダ ♥つぶつぶみかんゼリー	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく なると, だいす わかめ, ひとえぐさ	ちゅうかめん, あぶら でんぶん, ぎょうざのかわ さとう	しょうが, にんにく, にんじん キャベツ, しなちく, ねぎ もやし, ニラ, コーン, はくさい きゅうり, みかん, 和洋ジュース
13金	♥ひき肉とコーンのピラフ ♥鮭のポテサラ焼き ♥ABCスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく さけ, とうにゅう, クリーム ベーコン	こめ, おおむぎ, あぶら じゃがいも, マカロニ エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ, コーン, グリンピース にんにく, にんじん, パセリ キャベツ, かわ
16月	♥あんかけ焼きそば ♥じゃが丸くん チンゲン菜と豆腐のスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく いか, とり, にく, とうふ ちようせいとうにゅう	ちゅうかめん, あぶら さとう, でんぶん, じゃがいも ホットケーキミックス	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, しいたけ, きくらげ だけ, こ, もやし, はくさい こまつな, チンゲンサイ
17火	卒業お祝いリザーブ給食	○	コーヒー, ぎゅうにゅう いちご, ぎゅうにゅう きんめたい, かすづけ, とり, にく のり, なると, とうふ	こめ, こま, でんぶん あぶら, さとう	みかん, ジュース, りんご, ジュース, ねぎ こまつな, しょうが, たまねぎ, みずな, キャベツ, もやし, にんじん きゅうり, ねりうめ, はくさい ほうれんそう, えのきたけ
18水	♥ねぎ塩豚丼 ♥わかめスープ 清見オレンジ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく わかめ	こめ, おおむぎ あぶら, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, たまねぎ もやし, こねぎ, たくのこ にんじん, こまつな, ねぎ きよみオレンジ
19木	♥五目とりめし ♥鯖のねぎソースがけ ♥けんちん汁 ♥豆乳かすもち	○	ぎゅうにゅう, とり, にく あぶらあげ, さば とうふ, きなこ ちようせいとうにゅう	こめ, もち, こめ, あぶら さとう, でんぶん さといも, こんにゃく	にんじん, しいたけ ごぼう, しょうが, ねぎ だいこん
23月	卒業・進級おめでとう給食 リボンパスタのチキンクリームソース たこのマリネサラダ ♥お祝いチョコプリン	○	ぎゅうにゅう, とり, にく ベーコン, ちようせいとうにゅう まだ, セラチン とうにゅう, クリーム	リボンパスタ, あぶら こむぎ, マーガリン, さとう	にんにく, たまねぎ, しめじ にんじん, ほうれんそう パセリ, キャベツ, レタス きゅうり, いちご

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、しめじ、えのきたけ、きくらげ、米が届きます。

卒業お祝いリザーブ給食

17日(火)の給食は、あらかじめ食べたいものを選んで予約しておくリザーブ給食です。みなさんには、飲み物を選んでもらいます。

みんなおなじこんだて 金目鯛ごはん、鶏のからあげ、水菜とキャベツの梅サラダ、お祝いすまし汁
えらぶこんだて

のみもの A. みかんジュース B. りんごジュース C. コーヒーミルク D. いちごミルク

