



# 3月献立表

令和6年度

調布市立滝坂小学校

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	エネルギー たんぱく質
3月	菜の花そぼろごはん 魚の西京焼き お浸し すまし汁 ひなあられ	○	牛乳 鶏挽肉 刻み大豆 鯖 味噌 おかか 豆腐 生わかめ	米 油 砂糖 手糰子 ひなあられ	生姜 たけのこ 人参 菜の花 コーン 小松菜 キャベツ もやし ねぎ 水菜	588kcal 31.7g
4火	★ココア揚げパン 鶏肉のトマト煮 キラキラポンチ	○	牛乳 鶏肉 寒天	パン 砂糖 油 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 玉葱 ピーマン しめじ ホールトマト パイン みかん りんご レモン クランベリージュース	571kcal 22.1g
5水	鮭ごはん 豚バラ肉と大根の煮物 なめこ汁	○	牛乳 鮭 豚ばら肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 大根 たけのこ いんげん なめこ みつば	594kcal 28.2g
6木	ソース焼きそば ABCマカロニスープ 野菜チップ	○	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉	蒸し中華めん 油 マカロニ さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 もやし キャベツ パセリ ごぼう れんこん	568kcal 19.6g
7金	ホイコーロー丼 白身魚のウースータン ★抹茶プリン	○	牛乳 豚肉 味噌 カレイ 豆腐 調製豆乳 豆乳クリーム アガー	米 油 砂糖 でんぶん	にんにく 生姜 ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 チンゲン菜	632kcal 24.5g
10月	ガーリックトースト ポルシチ ツナカレーサラダ	○	牛乳 豚肉 ツナ	パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	にんにく パセリ 玉葱 人参 かぶ セロリ キャベツ きゅうり ピーマン りんご レモン	619kcal 20.6g
11火	五平餅 梅しそサラダ けんちん汁 オレンジ	○	牛乳 味噌 鶏肉 油揚げ 豆腐	アルファ米 砂糖 白すりごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	キャベツ きゅうり 白菜 人参 ねり梅 しそ葉 ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	530kcal 19.0g
12水	塩ラーメン 春巻き 小松菜としめじの和風サラダ	○	牛乳 豚肉 鶏挽肉 生わかめ おかか	蒸し中華めん 油 白ごま 春雨 砂糖 でんぶん 春巻きの皮	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 玉葱 きくらげ コーン たけのこ しめじ 小松菜	540kcal 20.0g
13木	枝豆と塩昆布のごはん わかさぎのカレー揚げ 豚汁 せとか	○	牛乳 塩昆布 わかさぎ 豚肉 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 里芋 こんにゃく	枝豆 人参 ごぼう 生姜 大根 ねぎ ほうれんそう せとか	585kcal 17.3g
14金	ごはん のりの佃煮 千草焼 ひじきと枝豆のサラダ 春雨スープ	○	牛乳 焼きのり 鶏挽肉 卵 ひじき 白いんげん豆 鶏肉 豆腐	米 砂糖 油 はるさめ	たけのこ 玉葱 人参 干し椎茸 ほうれんそう 枝豆 小松菜 キャベツ コーン きくらげ ねぎ	607kcal 26.9g
17月	カレーライス グリーンサラダ ★サイダーポンチ	○	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 白玉団子	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし みかん パイン りんご	701kcal 19.6g
18火	(ブックメニュー) 手作りフォカッチャ さつま芋と白菜のクリーム煮 若布サラダ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム 生わかめ	強力粉 小麦粉 砂糖 オリーブ油 油 さつまいも バター ごま油	人参 玉葱 ぶなしめじ 白菜 もやし キャベツ	603kcal] 20.4g
19水	けんちんうどん 小松菜とじゃこの和風サラダ おはぎ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 生わかめ ちりめんじゃこ おかか こしあん きな粉	うどん ごま油 砂糖 アルファ米	干し椎茸 人参 ほうれんそう 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 キャベツ	555kcal 23.6g
21金	鯛茶漬 鶏肉のから揚げ もやしとにらのナムル いちご	○	牛乳 まだい 刻みのり 鶏肉	米 でんぶん 小麦粉 油 白ごま 砂糖 ごま油	みつば にんにく 生姜 もやし ニラ いちご	603kcal] 28.8g

※仕入れや行事の都合により変更することがあります。  
 ※キャベツ、ブロッコリーは市内産の野菜も使用します。  
 ※★印は、給食委員会と6年生のリクエスト献立、太字は、6年生のリクエスト献立です。

