



3月 献立表

令和7年度

調布市立滝坂小学校

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	エネルギー たんぱく質
2月	★ココア揚げパン 鶏肉のトマト煮 オレンジゼリーポンチ	○	牛乳 鶏肉 粉寒天	パン 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 人参 玉葱 ピーマン しめじ ホールトマト バジル オレンジジュース み かん缶 パイン りんご缶	597kcal 23.4g
3火	(ひな祭り) 菜の花そぼろごはん 鯖の西京焼き 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 手揉麩 ひなあられ	生姜 たけのこ 人参 菜の花 ホールコーン 小松菜 キャベツ もやし ねぎ 水菜	588kcal 31.7g
4水	★トマト担々麺 ★ポテトたこ揚げ ★きゅうりのピリ辛漬け せとか	○	牛乳 鶏挽肉 ベーコン たこ 青のり	蒸し中華 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	たけのこ もやし ニラ 生姜 にんにく ねぎ トマト ホールトマト 紅生姜 きゅうり せとか	614kcal 25.7g
5木	★ごはん ★のりの佃煮 ふくさ卵 野菜のレモン醤油和え ★なめこ汁	○	牛乳 のり 鶏挽肉 卵 豆腐 味噌	米 砂糖 油	人参 たけのこ 玉葱 えのき グリーンピース キャベツ 黄ピーマン 白菜 レモン なめこ 根みつば	533kcal 24.0g
6金	★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 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 白玉	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 みかん缶 パイン りんご缶	701kcal 19.6g
9月	★チキンライスのホワイトソースかけ 和風マセドアンサラダ ★抹茶プリン	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 調製豆乳 アガー	米 油 小麦粉 マーガリン じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース ホールコーン ブロッコリー	690kcal 20.5g
10火	枝豆と塩昆布の混ぜご飯 わかさぎの佃煮風 鶏肉と野菜のうま煮 豆腐と野菜の味噌汁	○	牛乳 塩昆布 わかさぎ 鶏肉 生揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	米 でんぶん ざらめ ごま 油 里芋 砂糖 じゃがいも	冷凍枝豆 人参 ごぼう 大根 干し椎茸 い んげん ねぎ ほうれんそう	640kcal 18.8g
11水	シナモンハニートースト かぼちゃシチュー ★こんにやくサラダ ★いちご	○	牛乳 鶏肉	パン マーガリン はちみつ 油 小麦粉 こんにやく ごま油 砂糖	玉葱 かぼちゃ マッシュルーム パセリ キャベツ ブロッコリー 人参 いちご	589kcal 21.3g
12木	★ごはん ★鯖の味噌煮 ★ごまドレッシングサラダ 沢煮椀 せとか	○	牛乳 鯖 昆布 味噌 豚肉	米 三温糖 油 砂糖 ごま	生姜 もやし キャベツ 人参 ごぼう 大根 えのき 水菜 せとか	656kcal 29.6g
13金	★トマトリゾット ツナコーンサラダ ★ガトーショコラ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ ツナ 調製豆乳	米 オリーブ油 砂糖 油 小麦粉 マーガリン 粉糖	にんにく 玉葱 人参 ホールトマト パセリ もやし むぎ枝豆 キャベツ ホールコーン	637kcal 20.9g
16月	★じゃこマヨトースト 白菜とかぼちゃのクリームシチュー ★海藻サラダ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ 鶏肉 豆乳 海藻ミックス	パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	玉葱 人参 白菜 かぼちゃ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン 生姜	611kcal 25.1g
17火	(ブックメニュー) ポロネーゼごはん 大根スープ ★スイートポテト	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 鶏肉 調製豆乳	米 マーガリン 油 さつまいも 砂糖	パセリ にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリー バジル 大根 えのき 水菜 ねぎ	676kcal 20.8g
18水	★鯛茶漬け ★鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ★いちご	○	牛乳 昆布 まだい 刻みのり 鶏肉 ロースハム	米 でんぶん 小麦粉 春雨 油 ごま油 砂糖	みつば にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 いちご	654kcal 30.0g
19木	★けんちんうどん 白菜のごま和え おはぎ(きな粉) せとか	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 生わかめ きな粉	うどん ごま油 砂糖 ごま もち米	干し椎茸 人参 ほうれんそう ごぼう ねぎ 白菜 せとか	586kcal 21.5g
23月	(リザーブ給食) にんにくチャーハン 鶏肉のハーブ焼きまたはクリスピーチキン ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ ★いちごのアイス	○	牛乳 豚肉 鶏肉	米 マーガリン 油 オリーブ油 パン粉 ごま油 じゃがいも いちごのアイス	にんにく 葉ねぎ パセリ ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ	656kcal 29.1g

※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、大根は市内産の野菜も使用します。

※★印は、6年生のリクエスト献立です。