

3月

こんだてひょう

&lt;14回&gt;

2026年3月

調布市立若葉小学校

日	曜日	こんだて名	牛乳	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価	
				血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	チーズホットドッグ ミネストローネ ごぼうサラダ	 牛乳	ウインナー 鶏肉	チーズ	パン 油	じゃがいも 砂糖	キャベツ にんにく にんじん 玉ねぎ トマト とうもろこし ごぼう きゅうり	569	23.8	
3	火	ちらし寿司 じゃこ入りおひたし すまし汁 くだもの	 牛乳	鶏肉 たまご じゃこ	のり	米 砂糖 油		にんじん だけのこ れんこん ほうれん草 白菜 大根 ねぎ 小松菜 くだもの	541	23.2	
4	水	かやくうどん いかのねぎ塩だれ 荳わかめのサラダ	 牛乳	鶏肉 かまぼこ 揚げ いか 荳わかめ		うどん でんぷん 油		にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	544	28.0	
5	木	菜の花ごはん 塩肉じゃが あおさのみそ汁 くだもの	 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 あおさ みそ		米 もち米 油 砂糖 じゃがいも		しょうが 菜の花 しらたき にんじん 玉ねぎ しめじ くだもの	622	27.1	
6	金	ししじゅうしい ふーチャンブル もすく汁	 牛乳	豚肉 かまぼこ 昆布 たまご 鶏肉 豆腐 もすく		米 油 ふ		もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ にら 白菜 ねぎ しょうが	541	23.0	
9	月	じゃこ菜めし さけのちゃんちゃん焼き 磯香和え きのこ汁	 牛乳	じゃこ さけ みそ のり 油揚げ		米 砂糖		玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン ほうれん草 もやし えのき しめじ なめこ 大根 ねぎ	534	29.2	
10	火	シーフードカレーライス 糸寒天サラダ パインとぶどうのジュレ	 牛乳	豚肉 えび いか 寒天		米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 パイン缶 ぶどうジュース	613	20.5	
11	水	油ふ丼 笹かまぼこサラダ みそ汁	 牛乳	鶏肉 たまご 笹かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ		米 麦 油 ふ 砂糖 でんぷん 里芋		玉ねぎ にんじん もやし とうもろこし 小松菜 ねぎ	583	28.2	
12	木	ピラフ クリスマスビーチキン かぶのスープ	 牛乳	ベーコン 鶏肉 豚肉		米 油 マーガリン でんぷん 米粉 小麦粉 コーンフ レーク		玉ねぎ にんじん マッシュ ルーム にんにく はくさい かぶ	558	25.6	
13	金	きなこ揚げパン 春キャベツのポトフ ひよこ豆サラダ	 牛乳	きなこ 鶏肉 ウインナー ひよこ豆		パン 油 砂糖 じゃがいも		にんじん 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり	544	21.9	
16	月	お祝いラーメン ゆで野菜のごま酢かけ サイダーボンチ	 牛乳	豚肉 なると みそ		中華めん 油 砂糖 ごま 白玉団子		にんにく しょうが キャベツ たけのこ ねぎ にら 水菜 にんじん 小松菜 桃 缶 みかん缶 パイン缶	558	19.9	
17	火	酢豚丼 キャベツときゅうりのゆかり和え 中華スープ	 牛乳	豚肉 鶏肉		米 でんぷん 油 砂糖		しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン パプリカ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ゆかり 白菜	567	22.0	
18	水	ビビンバ丼 ナムル わかめと豆腐のスープ	 牛乳	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐		米 麦 油 砂糖 ごま		しょうが にんにく ゼンマイ にんじん たけのこ にら もやし きゅうり 小松菜 ねぎ	543	25.5	
19	木	赤飯 鶏のみそ照り焼き 野菜の甘酢和え すまし汁	 牛乳	小豆 鶏肉 みそ		米 もち米 砂糖 油		小松菜 キャベツ にんじん えのき チンゲン菜 ねぎ	549	23.5	

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。