

3月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくなるもの)	小学校		中学校	
							1献立 - きのこ類 [kcal]	たんばく質 [g]	1献立 - きのこ類 [kcal]	たんばく質 [g]
3	げつ	○	ゆかりご飯 さわらのゆずしょうゆだれ ひな祭り汁 切り干し大根の煮物 ひなあられ	牛乳 さわら わかめ かまぼこ 油揚げ	ゆかりご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 ひなあられ	ゆず 人参 たけのこ えのきたけ 長ねぎ 切り干し大根 こんにやく いんげん	636	28.0	778	34.8
4	か	○	黒砂糖パン(コッペ) 冬野菜ときのこのトマトクリームシチュー ビーンズサラダ 稲城市産レモンゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 大豆	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 レモンゼリー	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト 人参 ましたけ 白菜 ほうれん草 とうもろこし きゅうり 枝豆	727	25.9	877	31.0
5	すい	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ 中華風野菜スープ チンジャオロース	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ なら 長ねぎ ピーマン	624	27.8	769	34.5
6	もく	○	ご飯 生揚げのうま煮 大根と白菜の塩昆布和え	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 昆布	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	生姜 人参 玉ねぎ 大根 いんげん 白菜	646	27.5	786	33.0
7	きん	○	ご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ キャベツとじゃこのおかか和え	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節	米 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん キャベツ 小松菜	591	25.8	716	30.9
10	げつ	○	和風あんかけ(ゆでうどん) ささかまの米粉磯辺揚げ(2コ) もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 ささかまぼこ 青のり 豚肉 油揚げ かつお節	うどん 米粉 でん粉 米ぬか油 さとも 砂糖	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 緑豆もやし きゅうり 梅	609	27.7	694	33.6
11	か	○	じゃがいものキーマカレー(麦ご飯) フレンチサラダ	牛乳 豚肉	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり	650	22.4	787	26.6
12	すい	○	ココアマール食パン さけのマリナード焼き 麦と野菜のスープ ミックスペジタブルソテー	牛乳 さけ 豚肉 ウインナー	マールパン 米ぬか油 大麦	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし グリーンピース	656	29.7	812	37.1
13	もく	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ さつまいものみそ汁 白菜の煮びたし	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	米 米粉 でん粉 米ぬか油 さつまいも 砂糖	にんにく 生姜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ 白菜 緑豆もやし	615	26.4	754	33.8
14	きん	○	赤飯 花型豆腐ハンバーグ 鶏肉とかぶのすまし汁 ほうれん草のからし和え お祝いデザート	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	赤飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 米粉ケーキ	人参 かぶ 長ねぎ 緑豆もやし ほうれん草	662	24.1	807	29.9

令和6年度【ふりがな】

3月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤	黄	緑	小学校		中学校	
				群	群	群	I値	たんぱく	I値	たんぱく
17	げつ	○	ごはん あじフライ なめこのみそ汁 上州きんぴら(肉入りきんぴら)	牛乳 あじ 豆乳 みそ 豚肉	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	645	25.8	795	32.7
18	か	○	キャロット食パン 豚肉とキャベツの煮込み コーンソテー いちご(1コ)	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	キャロットパン 米ぬか油 じゃがいも	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし いちご	611	23.8	745	28.6
19	すい	○	ごはん 筑前煮 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 ハム	米 米ぬか油 さといも 砂糖 緑豆春雨 ごま ごま油	生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ いんげん 緑豆もやし	592	23.9	715	28.4
21	きん	○	ごはん カレー肉じゃが 大根の甘酢和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 大根 きゅうり	597	23.8	726	28.3

稲城市教育部学校給食課
第一 給食 係 042-377-8904
第二 給食 係 042-331-7103