



日曜	こんだて 献立名	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
3月	ししじゅうしい ゴーヤの炒め物 もずくスープ ちんすこう <small>おきなわ料理こんだて 沖縄料理献立</small>	○	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ おきなわもずく かつおぶし	こめ あぶら さとう ラード こむぎこ	しょうが にんじん にがうり コーン はくさい もやし ねぎ
4火	ごはん 照焼きチキン 磯香和え 冬瓜の味噌汁	○	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	こめ さとう でんぶん	しょうが こまつな はくさい にんじん とうがん ねぎ
5水	スパゲティミートソース グリーンサラダ オレンジ	○	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	スパゲッティ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ ほうれんそう レタス ビーマン オレンジ
6木	ソフトフランスパン 鱈のアクアパッツァ コールスローサラダ きのこスープ	○	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ	ソフトフランスパン あぶら Egg 79-79チーズ	にんにく トマト たまねぎ ビーマン パセリ コーン キャベツ きゅうり にんじん しめじ えのきたけ こまつな
7金	七夕寿司 <small>おきなわ料理こんだて 七夕献立</small> 天の川汁 七夕ゼリー	○	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ たまご かつおぶし ゼラチン かんてん	こめ さとう あぶら おふ ビーフン	しょうが にんじん こまつな えのきたけ だいこん コーン ねぎ ぶどうジュース
10月	ごはん スタミナ納豆 <small>おきなわ料理こんだて 納豆の日献立</small> 肉じゃが旨煮 豆乳みつまめ	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず なつとう ぶたにく なまあげ かつおぶし かんてん とうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも あまなつとう	にんにく しょうが ねぎ こねぎ たけのこ こんにやく にんじん たまねぎ みかん パナナ
11火	手作りオニオンベーコンパン 枝豆コーンサラダ ツナのトマトシチュー	○	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	きょうりきこ こむぎこ さとう マーガリン あぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん えだまめ コーン にんにく しょうが ビーマン マッシュルーム にんじん セロリー トマト
12水	冷やし中華 棒餃子 中華スープ	○	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく だいず とうふ かつおぶし	ちゅうかめん さとう あぶら ごま でんぶん ぎょうぎのかわ あぶら	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが キャベツ ねぎ ニラ コーン
13木	四川豆腐丼 じゃがいもとなすの華風和え 黒ごまプリン	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう かんてん	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま くろみつ	しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ニラ なす レタス たまねぎ きゅうり セロリー
14金	ぶどうジュース または オレンジジュース 夏野菜のカレーライス <small>リザーブ 給食</small> たまねぎドレッシングサラダ クリスピーチキン または クリスピーフィッシュ	*	ぶたにく とりにく さわら	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン でんぶん コーンフレーク	ぶどうジュース オレンジジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ビーマン もやし キャベツ コーン

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。

今月の地場野菜は、玉ねぎ、じゃがいもです。調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、えのき、ぶなしめじが届きます。



14日(金)は、あらかじめ自分で食べたいものを選んでおくりザーブ給食です。

みんな同じ献立…夏野菜のカレーライス、たまねぎドレッシングサラダ

選ぶ献立 飲み物 … ぶどうジュース または オレンジジュース

主菜 … クリスピーチキン または クリスピーフィッシュ