



# 3月こんだてよていひょう



八王子市立  
上柚木小学校  
3月給食回数:15回

日	主食	牛乳	おかず	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	【上柚木小 給食人気ランキング】 ～第2位 きな粉揚げパン～ きな粉揚げパン		野菜と豆のポトフ じゃこサラダ デコボン(かんきつ)	きなこ,しろいんげんまめ,とりにく じゃこ,ぎゅうにゅう	パン,さとう,あぶら,じゃがいも ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,キャベツ さやいんげん,しょうが,にんにく コーン,デコボン	601 kcal 22.9 g
3火	【桃の節句献立】 ごもくちらし寿司 五目ちらし寿司		あかうりきゅうや 赤魚の利休焼き よしじる 吉野汁 ひなまつり白玉	とりにく,あぶらあげ,あかうお,みそ とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,ごま さといも,でんぱん,しらたまこ	にんじん,れんこん,かんぴょう しいたけ,さやいんげん,しょうが だいこん,たけのこ,はくさい ばんのうねぎ,みかんかんづめ	658 kcal 27.6 g
4水	あんかけやきそば		ポップビーンズ たまご 卵とかぶのスープ	ぶたにく,だいず,あおのり,とりにく たまご,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ごまあぶら でんぱん	にんじん,たまねぎ,キャベツ もやし,にら,しいたけ コーン,かぶ	617 kcal 25.2 g
5木	【旬:菜の花】 むぎ 麦ごはん		豆腐ハンバーグ おろしソース なばな 菜の花の和え物 さつまいものみそ汁	とうふ,ぶたにく,たまご ぎゅうにゅう,みそ	こめ,むぎ,オリーブオイル,パンこ あぶら,さとう,ごま,さつまいも こんにやく	たまねぎ,だいこん,しょうが なばな,こまつな,にんじん コーン,えのき,ながねぎ	612 kcal 24.3 g
6金	【卒業お祝い献立】 せきはん 赤飯		さわらさいきょうや 鱈の西京焼き いりどり いろどあ 彩り和え	あずき,さわら,さいきょうみそ とりにく,かつおぶし,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,ごま,さとう あぶら,さといも,こんにやく ごまあぶら	にんじん,ごぼう,たけのこ こまつな,もやし,しめじ	609 kcal 26.8 g
9月	たけのこごはん		あつや たまご 厚焼き卵 ほうれん草とツナの和え物 具だくさんみそ汁 こはく 紅白いちご	とりにく,あぶらあげ,たまご ぶたにく,ツナ,わかめ,とうふ みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごま	たけのこ,たまねぎ,しいたけ ほうれん草,もやし,にんじん ながねぎ,だいこん,いちご しろいちご	632 kcal 27.4 g
10火	ココアクリームサンド	 りんごジュース	かぼちゃのクリームシチュー だいこん 大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく なまクリーム,ツナ	パン,バター,さとう コーンスターチ,あぶら,こむぎこ オリーブオイル	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ キャベツ,しめじ,だいこん,きゅうり りんごジュース	662 kcal 18.3 g
11水	【防災まなぶ給食】 さんりく 三陸わかめごはん		ささかまぼこの南部揚げ はちはいじる 八杯汁 きりぼしだいこん 切干大根とツナの炒め煮 せとか(かんきつ)	わかめ,ささかまぼこ,あぶらあげ とうふ,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,こむぎこ,あぶら さといも,でんぱん,さとう ごまあぶら	ごぼう,にんじん,ながねぎ だいこん,はくさい,しいたけ だいこん,せとか	600 kcal 20.0 g
12木	ごはん		マーボー豆腐 もやしとたけのこの中華スープ こくとう まめ黒糖	とうふ,ぶたにく,みそ,だいず ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぱん ごまあぶら	ながねぎ,にんじん,にら,しょうが にんにく,もやし,たけのこ ちんげんさい,きくらげ	606 kcal 25.3 g
13金	【上柚木小 給食人気ランキング】 だい ～第3位 からあげ～ ごはん		とりにく 鶏肉のからあげ にらたま味噌汁 あさづ 浅漬け	とりにく,とりにく,たまご,みそ ぎゅうにゅう	こめ,でんぱん,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にら こまつな,にんじん,えのきたけ きゅうり,はくさい	626 kcal 23.5 g
16月	【旬:新じゃが】 ごはん		やし 焼きししゃも しん 新じゃがのぴり辛煮 やさ 野菜のおかか和え かんべい 甘平(かんきつ)	ししゃも,ぶたにく,かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも こんにやく,ごまあぶら	ながねぎ,にんにく,にんじん たまねぎ,キャベツ,もやし かんべい	621 kcal 22.6 g
17火	【100年フード～茨城県～】 ～ほしいも～ とりごぼうピラフ		キャベツとベーコンのスープ パリパリれんこんサラダ ほしいものカップケーキ	とりにく,ハム,たまご,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,さとう ごまあぶら,こむぎこ,ほしいも	ごぼう,にんじん,グリーンピース にんにく,たまねぎ,キャベツ パセリ,コーン,れんこん	684 kcal 19.8 g
18水	ポークカレーライス		おんやさい 温野菜のごまドレッシング ピーチヨーグルト	ぶたにく,ヨーグルト,ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,あぶら こむぎこ,オリーブオイル,さとう ごまあぶら,ごま	たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,りんご,はくさい きゅうり,おうとうかん	645 kcal 17.7 g
19木	【たきやましょうごぜん】 【滝山城御膳】 うじてる 氏照ごはん		さかな さくらふう あ 魚の桜風あられ揚げ おだわら 小田原かまぼこのごま和え よりいまち 寄居町のトントロンスープ	ます,かまぼこ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,むぎ,きび,こめ こむぎこ,でんぱん,ぶがあられ あぶら,さとう,ごま	にんじん,もやし,こまつな しょうが,えのき,コーン,ながねぎ	629 kcal 27.3 g
23月	【上柚木小 給食人気ランキング】 だい ～第1位 八王子ラーメン～ はちおうじ 八王子ラーメン		たまご に うずら卵のからめ煮 ぼうぎょうざ 棒餃子 いちご	うずらたまご,ぶたにく,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,ごまあぶら ごま,はるさめ,でんぱん ぎょうざのかわ	たけのこ,にんにく,しょうが コーン,きくらげ,もやし,こまつな たまねぎ,はくさい,にら,いちご	623 kcal 25.8 g

※献立は材料の入荷状況等により変更することがありますので、ご了承ください。  
 ※だし汁は、削り節、煮干し、こんぶを献立によって使い分けています。  
 ※果物は市場の出回りを見て随時提供します。