



4月の予定献立



令和4年度

小金井第三小学校

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	I類・ たんぱく質
8金	チリピーンズライス	○	春やさいスープ ぶどうゼリー	豚ひき肉,大豆,鶏もも,牛乳	米,なたね油,上白糖,ぶどうゼリー	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマトジュース,キャベツ,さやえんどう,ねぎ	662 kcal 24.8 g
11月	マーボー丼	○	中華スープ 果物(セミノール)	木綿豆腐,豚ひき肉,大豆,赤みそ,鶏もも,なると,牛乳	米,はいが精米,なたね油,ごま油,かたくり粉	たけのこ,にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ,にら,にんにく,しょうが,チンゲンツァイ,きくらげ,セミノール(かんきつ類)	592 kcal 23.2 g
12火	ゆかりごはん	○	さけの塩焼き じゃがいものピリ辛炒め こまつなのみそ汁	ぎんざげ,油揚げ,赤みそ,白みそ,牛乳	米,系こんにゃく,じゃがいも,なたね油,三温糖,ごま油,白いりごま	ゆかり粉,にんじん,しょうが,にんにく,さやいんげん,こまつな,はくさい,ねぎ	586 kcal 24.4 g
13水	きな粉揚げパン	○	春やさいのポトフ 果物(いちご)	きな粉,ベーコン,豚もも,ウィンナー,牛乳	ミルクパン,なたね油,上白糖,じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが,いちご	632 kcal 23.8 g
14木	ごはん	○	豚肉のしょうが野菜炒め 粉吹き芋 もやしスープ	豚肩ロース,赤みそ,鶏もも,牛乳	米,はいが精米,三温糖,なたね油,ごま油,じゃがいも,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,キャベツ,セロリー,ねぎ	584 kcal 21.9 g
15金	チキンライス	○	イタリアンスープ 果物(美生柑)	鶏もも,粉チーズ,たまご,牛乳	米,なたね油,パン粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム,パセリ,とうもろこし,こまつな,セロリー,しょうが,美生柑	583 kcal 21.2 g
18月	きびごはん	○	のり佃煮 新じゃがのそぼろ煮 春きゃべつのみそ汁	刻みのり,豚ひき肉,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ,牛乳	米,きび,三温糖,なたね油,系こんにゃく,じゃがいも,かたくり粉	にんじん,玉葱,さやえんどう,しょうが,キャベツ	648 kcal 20.7 g
19火	チャーハン	○	白玉団子入りスープ 手作りオレンジゼリー	焼き豚,なると,たまご,鶏もも,ゼリーの素,牛乳	米,なたね油,ごま油,もち,上白糖	ねぎ,にんじん,チンゲンツァイ,きくらげ,しょうが,みかんジュース,みかん缶詰	592 kcal 19.4 g
20水	ミルクパン	○	いかフライ ゆできゃべつ ミネストローネスープ	いか,ベーコン,いんげんまめ,牛乳	ミルクパン,小麦粉,パン粉,なたね油,シエルマカロニ	キャベツ,にんじん,玉葱,セロリー,しょうが,パセリ	638 kcal 29.4 g
21木	ごはん	○	豆じゃこ 焼きさばのみそだれかけ あおなのおひたし 若竹汁	大豆,かえり煮干,まさば,赤みそ,おかか,木綿豆腐,生わかめ,牛乳	米,はいが精米,かたくり粉,三温糖	しょうが,はくさい,こまつな,にんじん,たけのこ(ゆで),ねぎ	632 kcal 29.6 g
22金	パインパン	ショア	クリームシチュー カラフルソテー	鶏もも,ピザチーズ,クリーム,牛乳,ベーコン,ショア	パインパン,じゃがいも,なたね油,小麦粉,有塩バター	玉葱,にんじん,マッシュルーム,セロリー,パセリ,とうもろこし,アスパラガス,キャベツ	593 kcal 15.8 g
25月	ポークカレー	○	アップルポンチ	豚もも,テンメンジャン,牛乳	米,はいが精米,なたね油,じゃがいも,小麦粉,はちみつ	セロリー,玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,ねぎ,もも,みかん,パインアップル,ぶどう,りんごジュース	681 kcal 18.1 g
26火	具だくさんあんかけ焼きそば	○	ワンタンスープ	豚もも,なると,うすら卵,牛乳	蒸し中華めん,なたね油,ごま油,三温糖,かたくり粉,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,たけのこ,干し椎茸,にんじん,はくさい,ねぎ,もやし,セロリー	597 kcal 23.9 g
27水	親子丼	○	新玉ねぎのみそ汁 果物(きよみオレンジ)	たまご,鶏もも,かまぼこ,油揚げ,赤みそ,白みそ,牛乳	米,はいが精米,なたね油,三温糖	玉葱,干し椎茸,系みつば,こまつな,ねぎ,きよみオレンジ	617 kcal 24.9 g
28木	わかめご飯	○	肉豆腐 さつま汁	わかめ,豚もも,木綿豆腐,鶏もも,赤みそ,白みそ,牛乳	米,系こんにゃく,焼きふ(油ふ),なたね油,三温糖,板こんにゃく,さつまいも	玉葱,ねぎ,さやいんげん,にんじん,だいこん	640 kcal 26.6 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

4月からこのメンバーで安全で安心なあたたかい給食を心がけ、子どもたちの成長を食を通して応援していきます！
 今年度もどうぞよろしくおねがいします。

給食調理 葉隠勇心 株式会社

栄養士 櫻井 美幸

