



4月の予定献立



令和5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	1人分 - たんぱく質
10月	チリピーンズライス	○	春やさいスープ みかんゼリー	豚ひき肉,大豆,鶏もも,牛乳	米,なたね油,じゃがいも,上白糖,みかんゼリー	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,キャベツ,さやえんどう,ねぎ	671 kcal 25.0 g
11火	マーボー丼	○	中華スープ 果物(きよみオレンジ)	木綿豆腐,豚ひき肉,大豆,赤みそ,鶏もも,なると,牛乳	米,水稲穀粒,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,たけのこ,チンゲンツァイ,きくらげ,きよみオレンジ	592 kcal 23.2 g
12水	きな粉揚げパン	○	春やさいのポトフ やさいサラダ	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,ごま油,三温糖	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが,きゅうり,とうもろこし	656 kcal 24.3 g
13木	ゆかりごはん	○	魚の塩焼き じゃがいものピリ辛炒め こまつなのみそ汁	まさば,油揚げ,赤みそ,白みそ,牛乳	米,糸こんにゃく,じゃがいも,なたね油,三温糖,ごま油,白いりごま	しそ葉,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	608 kcal 24.9 g
14金	野菜たっぷりソースやきそば	○	トック入りスープ のり塩大豆	豚もも,あおのり,大豆,牛乳	蒸し中華めん,なたね油,もち,ごま油,かたくり粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,もやし,ねぎ,もやし,干し椎茸,はくさい	635 kcal 24.9 g
17月	きびごはん	○	豆じゃこ 新じゃがのそぼろ煮 春きゃべつのみそ汁	大豆,かえり煮干,豚ひき肉,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ,牛乳	米,きび,かたくり粉,三温糖,なたね油,糸こんにゃく,じゃがいも	にんじん,玉葱,さやえんどう,しょうが,キャベツ	702 kcal 25.2 g
18火	麦ごはん	○	家常豆腐 春雨スープ	生揚げ,豚もも,赤みそ,テンメンジャン,牛乳	米,おおむぎ,なたね油,三温糖,ごま油,かたくり粉,はるさめ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,キャベツ,ねぎ,もやし,はくさい	618 kcal 24.1 g
19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,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
20木	ごはん	○	豚肉のしょうが野菜炒め 粉吹き芋 とうふとなめこのみそ汁	豚肩ロース,赤みそ,木綿豆腐,白みそ,生わかめ,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,なめこ,ねぎ	581 kcal 21.9 g
21金	たけのこごはん	○	魚の西京焼き きゅうりとかぶのあっさりづけ のっぺい汁	油揚げ,さわら,西京みそ,ほそめこんぶ,鶏もも,牛乳	米,なたね油,三温糖,さといも,板こんにゃく,かたくり粉	にんじん,たけのこ,しょうが,きゅうり,かぶ,だいこん,ねぎ	568 kcal 26.1 g
24月	パインパン	シヨア	クリームシチュー カラフルソテー	鶏もも,ピザチーズ,生クリーム,牛乳,ベーコン,乳酸菌飲料	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火	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(缶詰),みかん(缶詰),パインアップル,りんごジュース	681 kcal 18.1 g
26水	てりき子キンサンド	○	きんぴらごぼう きのこの和風スープ	鶏もも,牛乳	マーガリンパン,三温糖,なたね油,糸こんにゃく,白いりごま,白玉団子	ごぼう,にんじん,干し椎茸,えのきたけ,ぶなしめじ,エリンギ,だいこん,ねぎ	570 kcal 23.8 g
27木	チャーハン	○	ワンタンスープ 手作りオレンジゼリー	焼き豚,なると,たまご,豚もも,牛乳	米,なたね油,ごま油,ワンタンの皮,上白糖	ねぎ,にんじん,もやし,はくさい,干し椎茸,セロリー,しょうが,みかんジュース,みかん(缶詰)	574 kcal 20.1 g
28金	親子丼	○	新玉ねぎのみそ汁 果物(ニューサマーオレンジ)	たまご,鶏もも,板なしかまぼこ,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,干切り,糸みつば,こまつな,ねぎ,ニューサマーオレンジ	628 kcal 25.2 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

