



4月 予定献立表



令和4年度

小金井市立小金井第二小学校

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 たんぱく質
11月	はるやさい 春野菜のカレーライス	○	フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ヨーグルト	米,じゃがいも,なたね油,小麦粉 有塩バター,はちみつ はちみつレモンゼリー	玉葱,にんじん,たけのこ,アスパラガス にんにく,しょうが,セロリー みかん缶詰,ぶどう缶詰,黄桃缶	764 kcal 22.3 g
12火	★はしの日★ わかめごはん	○	きかな こうみ 魚の香味ソース おかかあえ わかたけ じる 茗竹汁	牛乳,わかめ,さけ おかか,わかめ	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが,ほうれんそう もやし,にんじん,たけのこ	566 kcal 26.3 g
13水	かじょうどうふどん 家常豆腐丼	○	ナムル いちご	牛乳,生揚げ,豚肉,赤みそ	米,なたね油,三温糖,ごま油 かたくり粉,上白糖	玉葱,にんじん,たけのこ,キャベツ ねぎ,干し椎茸,にんにく,しょうが こまつな,もやし,いちご	613 kcal 24.0 g
14木	ごはん	○	ひじきふりかけ はるやさい にもの 春野菜の煮物 みそ じる 味噌汁	牛乳,干ひじき,おかか,鶏肉 生揚げ,さつま揚げ,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,白いりごま,なたね油 三温糖,板こんにゃく じゃがいも	たけのこ,にんじん,ふき さやえんどう,キャベツ,玉葱	618 kcal 24.5 g
15金	おやかどん 親子丼	○	みそ じる 味噌汁 きよみ	牛乳,鶏肉,たまご,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,三温糖	玉葱,系みつば,かぶ,きよみ	646 kcal 26.0 g
18月	ゆかりごはん	○	ししゃもの磯部揚げ きゅうりともやしのあえ物 じる せんべい汁	牛乳,ししゃも,あおのり,鶏肉	米,小麦粉,なたね油 ごま油,おつゆせんべい	しそ,きゅうり,もやし,にんじん ごぼう,だいこん,干し椎茸 ぶなしめじ,こまつな,ねぎ	575 kcal 23.8 g
19火	ごはん	○	しん 新じゃがのそぼろ煮 みそ じる 味噌汁	牛乳,豚肉,生揚げ 赤みそ,白みそ	米,じゃがいも,なたね油 糸こんにゃく,三温糖,かたくり粉	玉葱,たけのこ,干し椎茸 にんじん,さやいんげん,はくさい	641 kcal 22.5 g
20水	たけのこごはん	○	しおや さばの塩焼き うどのきんぴら みそ じる 味噌汁	牛乳,さば,豚肉,もずく 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,なたね油,糸こんにゃく 三温糖,白いりごま	たけのこ水煮,にんじん うど,ねぎ	573 kcal 27.0 g
21木	こがねいわしよく ひ ★小金井和食の日★ さくら 桜ごはん	○	からあ 鶏の唐揚げ あおな あ に 青菜と揚げの煮びたし しん みそ じる 新たまねぎの味噌汁	牛乳,鶏もも,油揚げ 木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,もち米,かたくり粉 なたね油,じゃがいも	さやえんどう,桜の花,しょうが にんにく,こまつな,にんじん はくさい,玉葱	682 kcal 25.1 g
22金	うぐいすきなこ揚げパン	○	とりにく まめ に 鶏肉とお豆のトマト煮 きよみ	牛乳,うぐいすきな粉 いんげんまめ,鶏肉	コッペパン,なたね油,上白糖 じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん マッシュルーム,パセリ,きよみ	654 kcal 25.5 g
25月	いちねんせい きゅうしよく かいし ★一年生給食開始★ こがねい 小金井はちみつトースト 	○	コーンシチュー グリーンサラダ	牛乳,豚肉	食パン,マーガリン,はちみつ なたね油,じゃがいも,小麦粉 有塩バター,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん とうもろこし,パセリ,キャベツ きゅうり,アスパラガス,ブロッコリー	641 kcal 21.7 g
26火	チリビーンズライス	○	ツナとわかめのサラダ きよみ	牛乳,豚肉,大豆,わかめ,ツナ	米,なたね油,三温糖,上白糖	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,だいこん,きゅうり,きよみ	668 kcal 24.7 g
27水	チャーハン	○	ごもくちゅうか 五目中華スープ しおだいず のり塩大豆	牛乳,焼き豚,なると たまご,鶏肉,大豆,あおのり	米,ごま油,なたね油,かたくり粉	ねぎ,にんじん,もやし チンゲンツアイ,しょうが	611 kcal 25.6 g
28木	ごはん	○	や ふうに すき焼き風煮 はるやさい みそ じる 春野菜の味噌汁	牛乳,豚肉,木綿豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,糸こんにゃく,なたね油,三温糖	玉葱,ねぎ,かぶ,スナッパえんどう	599 kcal 24.4 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。