



# 4月 予定献立表



令和5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食 - たんぱく質
10月	はるやさい 春野菜の カレーライス	○	フルーツパンチ	牛乳,豚肉,寒天	米,じゃがいも,なたね油 小麦粉,有塩バター,はちみつ	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 パイン缶,もも缶	740 kcal 21.5 g
11火	★はしの日★ さけちらし寿司	○	すまし汁 こがねいさんこまつな 小金井産小松菜の草だんご	牛乳,鮭,油揚げ かまぼこ,鶏肉 うぐいすきな粉	米,きび,上白糖 白いりごま,白玉粉	さやえんどう,たけのこ水煮 干し椎茸,ほうれんそう みつば,こまつな	612 kcal 22.3 g
12水	あぶたま丼	○	はるやさい 春野菜の味噌汁 オレンジ	牛乳,鶏肉,たまご 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,三温糖,かたくり粉	玉葱,かぶ,スナップえんどう オレンジ	656 kcal 24.6 g
13木	たけのこごはん	○	とり 鶏の照り焼き こんにゃくのピリ辛炒め みそ汁	牛乳,鶏肉,豚肉 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,なたね油,板こんにゃく 三温糖,白いりごま	たけのこ水煮,にんじん さやいんげん,キャベツ,玉葱	568 kcal 23.8 g
14金	てづく 手作りピザ	○	ポトフ くきわかめのサラダ	牛乳,ベーコン ウィンナー,ピザチーズ 豚肉,くきわかめ	三温糖,強力粉,小麦粉 オリーブ油,じゃがいも なたね油,白いりごま 上白糖,ごま油	玉葱,青ピーマン,とうもろこし缶 セロリー,にんじん,キャベツ さやいんげん,りよくとうもやし	598 kcal 25.2 g
17月	ごはん	○	ひじきふりかけ はるやさい 春野菜の煮物 さわにわん 沢煮椀	牛乳,干ひじき,おかか 鶏肉,生揚げ,さつま揚げ 豚肉,木綿豆腐	米,白いりごま,なたね油 三温糖,じゃがいも 板こんにゃく,糸こんにゃく	たけのこ,にんじん,ふき さやえんどう,ごぼう,だいこん えのきたけ,ねぎ	666 kcal 29.2 g
18火	わかめごはん	○	きびなごのから揚げ ごま和え しん 新たまねぎの味噌汁	牛乳,わかめ,きびなご 木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,白すりごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん もやし,ほうれんそう 玉葱,こまつな	587 kcal 23.8 g
19水	まーぼーめん 麻婆麺	○	ナムル かわちぼんかん 河内晩柑	牛乳,豚肉,木綿豆腐,赤みそ	蒸し中華めん,なたね油 三温糖,ごま油,かたくり粉 上白糖	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ にら,キャベツ,こまつな もやし,河内晩柑	597 kcal 24.5 g
20木	ゆかりごはん	○	さばの香り揚げ のらぼう菜のおひたし わかたけ,じり 若竹汁	牛乳,さば おかか,わかめ	米,かたくり粉 なたね油,上白糖	ゆかり粉,しょうが,にんにく のらぼう菜,もやし,にんじん たけのこ,ねぎ	605 kcal 24.9 g
21金	こがねいわしよく ★小金井和食の日★ さくら 桜ごはん	○	いかのかりんあげ じゃこ野菜 みそ汁	牛乳,いか ちりめんじゃこ 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,もち米,かたくり粉 なたね油,白いりごま 三温糖,ごま油	さやえんどう,桜の花の塩漬け しょうが,にんじん,キャベツ もやし,かぶ,玉葱	589 kcal 25.1 g
24月	いちねんせいきゅうよくかいし ★一年生給食開始★ 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 ソフトタイプマーガリン 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 フロccoli	641 kcal 21.7 g
25火	オムライス	○	キャベツとウィンナーのスープ オレンジ	牛乳,鶏肉,たまご ウィンナー	米,なたね油,三温糖	玉葱,にんじん,グリーンピース キャベツ,ねぎ,セロリー,オレンジ	565 kcal 21.1 g
26水	ハヤシライス	○	じゃがいものパリパリサラダ	牛乳,豚肉,クリーム	米,小麦粉,有塩バター なたね油,じゃがいも 上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,マッシュルーム グリーンピース,セロリー,にんにく トマトピューレ,キャベツ とうもろこし	739 kcal 21.3 g
27木	げんまい 玄米ごはん	○	カレー肉じゃが みそ汁	牛乳,豚肉,油揚げ 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,玄米,しらたき じゃがいも,なたね油 三温糖	にんじん,玉葱,さやいんげん こまつな,ねぎ	627 kcal 19.8 g
28金	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

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。