



# 4月 予定献立表



令和6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	I類 <sup>*</sup> - たんぱく質
10 水	はるやさい 春野菜のカレーライス	○	フルーツポンチ	牛乳,豚肉	米,じゃがいも,なたね油 小麦粉,有塩バター,はちみつ はちみつレモンカットゼリー	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 パイン缶,もも缶,りんごジュース	754 kcal 21.6 g
11 木	★はしのひ★ さくら 桜ごはん	○	いかのかりんあげ からあ 辛し和え しん 新たまねぎの味噌汁	牛乳,いか,木綿豆腐 白みそ,赤みそ	米,もち米,かたくり粉 米粉,なたね油,じゃがいも	さやえんどう,桜の花,しょうが にんじん,はくさい こまつな,玉葱	594 kcal 24.6 g
12 金	フレンチトースト	○	とりにく 鶏肉とお豆のトマト煮 に かんぎつ	牛乳,たまご いんげんまめ,鶏肉	食パン,上白糖,有塩バター じゃがいも,なたね油,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,かんぎつ	642 kcal 26.3 g
15 月	はいが 胚芽ごはん	○	じゃこと桜えびのふりかけ さくらえび,おかか はるやさい 春野菜の煮物 にもの あげボール,油揚げ みそしる 味噌汁 赤みそ,白みそ	牛乳,ちりめんじゃこ さくらえび,おかか あおのり,鶏肉,生揚げ 揚げボール,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,胚芽米,白いりごま じゃがいも,板こんにやく なたね油,三温糖	たけのこ,にんじん,ふぎ さやえんどう,キャベツ,玉葱	628 kcal 25.5 g
16 火	かじょうどうふどん 家常豆腐丼	○	ナムル かんぎつ	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,かんぎつ	625 kcal 24.2 g
17 水	たけのこごはん	○	さばの塩こうじ焼き しお うどのきんぴら みそしる 味噌汁	牛乳,さば,豚肉,もずく 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,糸こんにやく,三温糖 なたね油,白いりごま	たけのこ,にんじん うど,ねぎ	573 kcal 27.2 g
18 木	げんまい 玄米ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 に 味噌汁	牛乳,豚肉,生揚げ 赤みそ,白みそ	米,もち玄米,じゃがいも なたね油,糸こんにやく 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,こまつな	626 kcal 21.7 g
19 金	おやこどん 親子丼	○	みそしる 味噌汁 かんぎつ	牛乳,鶏肉,たまご 赤みそ,白みそ	米,かたくり粉 三温糖,じゃがいも	玉葱,糸みつば,こまつな かんぎつ	645 kcal 25.5 g
22 月	ゆかりごはん	○	ししゃものからあげ あ 菜の花のごま和え あ 味噌汁	牛乳,ししゃも 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,白すりごま	しそ,しょうが,にんにく にんじん,もやし,なばな かぶ,玉葱	603 kcal 23.1 g
23 火	こがねいわしよくひ ★小金井和食の日★ わかめごはん	○	さかな 魚の香味ソース こうみ おかかあえ わかたけ 若竹汁	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	564 kcal 26.1 g
24 水	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 フロコリー	641 kcal 21.7 g
25 木	ハヤシライス	○	わかめサラダ かんぎつ	牛乳,豚肉 クリーム,わかめ	米,炒め油,小麦粉 有塩バター,なたね油,上白糖	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,きゅうり とうもろこし,かんぎつ	662 kcal 20.4 g
26 金	チャーハン	○	こもくちゅうか 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	601 kcal 25.5 g
30 火	はいが 胚芽ごはん	○	すき焼き風煮 や はるやさい 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,胚芽米,糸こんにやく なたね油,三温糖	玉葱,ねぎ,かぶ スナップえんどう	608 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。