



4月 予定献立表



令和7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初ギ- たんぱく質
9 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	752 kcal 21.7 g
10 木	★桜献立★ さくら 桜ごはん	○	いかのかりんあげ からしあ 辛子和え 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,桜の花の塩漬け しょうが,にんじん,はくさい こまつな,玉葱	589 kcal 24.4 g
11 金	フレンチトースト	○	とりにく 鶏肉とお豆のトマト煮 まめ いちご	牛乳,たまご 白いんげん豆,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,いちご	626 kcal 26.0 g
14 月	げんまい 玄米ごはん	○	て 手づくりなめたけ はるやさい 春野菜の煮物 にもの みそしる 味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ 揚げボール,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,玄米,じゃがいも 板こんにゃく,なたね油 三温糖	えのきだけ,たけのこ にんじん,ふき,さやえんどう キャベツ,玉葱 スナップえんどう	625 kcal 24.1 g
15 火	かじょうとうふどん 家常豆腐丼	○	ナムル セミノール	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,セミノール	625 kcal 24.3 g
16 水	たけのこごはん	○	さかな あずまに 魚の東煮 うどのきんぴら みそしる 味噌汁	牛乳,メルルーサ,豚肉 もずく,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,白いりごま 糸こんにゃく	たけのこ,にんじん,しょうが うど,ねぎ,ほうれんそう	585 kcal 27.4 g
17 木	むぎ 麦ごはん	○	しん 新じゃがのそぼろ煮 みそしる 味噌汁	牛乳,豚肉,木綿豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,大麦,新じゃがいも 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 こまつな,ねぎ	619 kcal 21.5 g
18 金	たにんどん 他人丼	○	いなかじる 田舎汁 ニューサマーオレンジ	牛乳,豚肉,たまご 生揚げ,白みそ,赤みそ	米,なたね油,かたくり粉 三温糖,さといも	玉葱,糸みつば,ごぼう にんじん,だいこん,ねぎ こまつな,ニューサマーオレンジ	669 kcal 26.1 g
21 月	むぎ 麦ごはん	○	とうふ 豆腐つくね おかかあえ なかつね 若竹汁	牛乳,鶏肉,木綿豆腐 干ひじき,おかか,わかめ	米,大麦,かたくり粉 ごま油,なたね油,三温糖	ねぎ,ほうれんそう,もやし にんじん,たけのこ	574 kcal 23.5 g
22 火	わかめごはん	○	ししゃものネギソースかけ な はな 菜の花のごま和え みそしる 味噌汁	牛乳,わかめ,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	ねぎ,にんじん,もやし なばな,こまつな,かぶ,玉葱	586 kcal 23.5 g
23 水	★一年生給食開始★ いちねんせいきうしよくかいし 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	625 kcal 20.8 g
24 木	ハヤシライス	○	わかめサラダ カラマンダリン	牛乳,豚肉,クリーム,わかめ	米,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,キャベツ,きゅうり とうもろこし,カラマンダリン	661 kcal 20.4 g
25 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 チンゲンツァイ,しょうが	601 kcal 25.5 g
28 月	げんまい 玄米ごはん	○	すき焼き風煮 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,玄米,糸こんにゃく なたね油,三温糖	玉葱,ねぎ,かぶ スナップえんどう	609 kcal 24.3 g
30 水	むぎ 麦ごはん	○	カレー肉じゃが みそしる 味噌汁	牛乳,豚肉,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,大麦,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 はくさい,ほうれんそう	619 kcal 18.6 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。