

4月 献立予定表

令和6年

小金井市立南中学校

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
11 木	春野菜の カレーライス	○	キャベツとコーンのサラダ 清見オレンジ 	牛乳,豚もも肉	米,押麦,じゃがいも, なたね油,小麦粉, はちみつ,上白糖	玉ねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,セロリー,アスパラガス, たけのこ,グリーンピース, キャベツ,きゅうり,とうもろこし (冷凍),清見オレンジ	774 kcal 24.6 g
12 金	こぎつねごはん	○	塩ちゃんこ汁 手作り豆腐白玉	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ, 豚ばらコマ,つみれ, 絹ごし豆腐, きな粉(大豆)	米,もち米,なたね油, 三温糖,ごま油, 板こんにやく,白玉粉, 黒砂糖,水あめ	しょうが,にんじん, さやいんげん,にんにく, えのきたけ,ほんしめじ, だいこん,キャベツ, こまつな,にら,ねぎ	792 kcal 25.8 g
15 月	ごはん	○	小松菜とじゃこのふりかけ 肉じゃが 具だくさんみそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ, 豚ももコマ,揚げボール, 木綿豆腐,油揚げ, 赤みそ,白みそ	米,なたね油, 白いりごま, 糸こんにやく, じゃがいも,三温糖	こまつな,玉ねぎ, にんじん,さやいんげん, だいこん,キャベツ, なめこ,ねぎ	773 kcal 28.2 g
16 火	スパゲティ ミートソース	○	パリパリサラダ ヨーグルト	牛乳,豚ひき肉, 大豆(国産・乾), ヨーグルト	スパゲッティ, なたね油,三温糖, じゃがいも	にんにく,パセリ,セロリー, 玉ねぎ,にんじん,青ピーマン, キャベツ,きゅうり, とうもろこし(冷凍)	853 kcal 33.0 g
17 水	ごはん	○	ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル 白玉入り中華スープ	牛乳,鶏もも肉, コチュジャン, 鶏ももコマ	米,かたくり粉, なたね油,三温糖, 白いりごま,ごま油, 冷凍白玉	にんにく,もやし,にんじん, チンゲンツアイ,ねぎ, 玉ねぎ,えのきたけ, セロリー,しょうが	872 kcal 27.4 g
18 木	黒糖シュガー トースト	○	アスパラ入りシチュー 大根と水菜のサラダ	牛乳,鶏ももコマ, 調理牛乳,生クリーム, 大豆ペースト, 油揚げ	黒砂糖食パン, マーガリン,上白糖, なたね油,じゃがいも, 有塩バター,小麦粉, 白いりごま,ごま油,三温糖	にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム, アスパラガス,パセリ, しょうが,セロリー,だいこん, きゅうり,みずかけな	814 kcal 26.6 g
19 金	★食育の日★ たけのこごはん	○	さけの塩焼き 磯香和え みそすいとん汁 清見オレンジ	牛乳,鶏ももコマ, 油揚げ,しろさけ, 刻みのり, 赤みそ,白みそ	米,もち米, なたね油,すいとん粉	にんじん,たけのこ, グリーンピース,キャベツ, もやし,こまつな,だいこん, かぶ,ねぎ,清見オレンジ	754 kcal 35.6 g
22 月	えびとさつまいもの ばら天丼	○	ほうれん草ともやしのごま和え 豆腐団子みそ汁 カラマンダリン	牛乳,むきえび, 鶏ひき肉,木綿豆腐, 赤みそ,白みそ	米,小麦粉,かたくり粉, なたね油,さつまいも, 三温糖,上白糖, 白すりごま	にんじん,もやし, ほうれんそう,玉ねぎ, しょうが,だいこん, キャベツ,ねぎ, こまつな,カラマンダリン	752 kcal 24.9 g
23 火	そばめし	○	たまご入りトックスープ 手作りりんごゼリー	牛乳,豚ももコマ, おかか,あおのり, 鶏ももコマ,たまご, 粉寒天	米,なたね油, 蒸し中華めん,トック, かたくり粉,ごま油, 上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,キャベツ,セロリー, 紅しょうが,玉ねぎ, えのきたけ,チンゲンツアイ, りんご(ストロベリー),りんご(缶詰)	773 kcal 25.6 g
24 水	★石川県郷土汁★ ごはん	○	さばのしょうが焼き 煮物 めった汁(石川)	牛乳,まさば, 鶏ももコマ,さつま揚げ, 豚ばらコマ,油揚げ, 赤みそ,白みそ	米,三温糖,なたね油, 板こんにやく,さといも, さつまいも,ごま油	しょうが,だいこん, にんじん,さやいんげん, ごぼう,ねぎ,こまつな	821 kcal 33.2 g
25 木	うぐいすきな粉 揚げパン 	○	春野菜のポトフ 海藻たっぷりミネラルサラダ	牛乳,うぐいすきな粉, ベーコン,豚もも肉, ウィンナー, ひじきの海藻ミックス, 鶏ささ身干切り	マーガリン,なたね油, 上白糖, じゃがいも,三温糖	にんじん,玉ねぎ,キャベツ, セロリー,アスパラガス, しょうが,パプリカ,もやし, えだまめ(冷凍), とうもろこし(冷凍)	774 kcal 28.5 g
26 金	ごはん	○	いかのピリ辛焼き 切干大根の煮物 おじゃがもちのみそ汁 冷凍みかん	牛乳,いか,鶏ももコマ, 油揚げ,木綿豆腐, 赤みそ,白みそ	米,ごま油,なたね油, 三温糖,板こんにやく, じゃがいも,かたくり粉	しょうが,にんにく, にんじん,切干しだいこん, さやいんげん,ごぼう, だいこん,こまつな, ねぎ,冷凍みかん	756 kcal 31.3 g
30 火	チキンライス	○	サラダ かぼちゃマフィン	牛乳,鶏もも肉, ベーコン, 調製豆乳,たまご	米,なたね,パスタ,なたね油, フレンチドレッシング, 小麦粉,上白糖, マーガリン,粉糖	玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム, グリーンピース(冷凍), とうもろこし(冷凍), キャベツ,きゅうり, みずかけな,西洋かぼちゃ	905 kcal 24.6 g

\*食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

\*使用した食品の産地につきましては、小金井市のホームページをご覧ください。

<今月の給食目標>

給食のきまり・手順を守って取り組もう

保護者の皆様へ

●給食当番は週末にエプロンを持ち帰りますので、ご家庭で洗濯・アイロンがけのご協力をお願いいたします。

●令和6年度最初の給食費の引き落としは6月5日(水)です。詳しくは、別紙「令和6年度給食費の納入について」をご覧ください。前日までにご入金をお願いいたします。