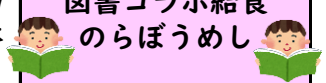


4月 献立予定表

令和7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	エネルギー たんぱく質
10 木	春野菜の カレーライス	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ	牛乳, 豚肉, ひよこめ(乾)	米, 押麦, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, はちみつ, かたくり粉, 三温糖, オリーブ油	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, キャベツ, もやし, こまつな, パセリ	799 kcal 25.7 g
11 金	わかめごはん	○	ししゃものりフライ きんぴらごぼう 白玉入りみそ汁 	牛乳, わかめ, ししゃも, あおのり, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 小麦粉, パン粉(生), パン粉(乾燥), なたね油, ごま油, 糸こんにゃく, 白いりごま, 冷凍白玉	ごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん, こまつな, ねぎ	805 kcal 28.1 g
14 月	チキンライス	○	元気百梅サラダ かぼちゃマフィン 	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ツナ, 調理牛乳, たまご	米, なたね油, 白いりごま, ごま油, はちみつ, 小麦粉, 上白糖, マーガリン, 粉糖	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, もやし, グリーンピース(冷凍), とうもろこし(冷凍), ねり梅, ほうれんそう, 西洋かぼちゃ	799 kcal 24.2 g
15 火	NEW 春色桜ごはん 	○	鶏肉の照り焼き 野菜の辛子和え 桜のすまし汁 	牛乳, たまご, さけ, 鶏肉, 木綿豆腐, 桜型かまぼこ	米, なたね油, 三温糖, ごま油, 白いりごま	のらぼうな, しょうが, こまつな, にんじん, もやし, ねぎ, 桜の塩漬け,	747 kcal 34.4 g
16 水	はちみつトースト	○	アスパラ入りシチュー コーンと野菜のサラダ 	牛乳, 鶏肉, 調理牛乳, 生クリーム, 大豆ペースト, ちりめんじゃこ	食パン, マーガリン, はちみつ, 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, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, しょうが マッシュルーム, アスパラガス, パセリ, セロリー, キャベツ, とうもろこし(冷凍), きゅうり	794 kcal 26.9 g
17 木	図書コラボ給食 のらぼうめし 	○	肉じゃが みそ汁 	牛乳, 豚肉, 揚げボール, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, 三温糖, 糸こんにゃく, じゃがいも	のらぼうな, ゆかり粉, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, さやいんげん, えのきたけ, こまつな, ねぎ	750 kcal 28.3 g
18 金	マーボー豆腐丼	○	中華スープ カラマンダリン 	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 大豆(国産・乾), 赤みそ, 鶏肉, なた	米, なたね油, ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にら, しいたけ, ねぎ, にんじん, えのきたけ, もやし, こまつな, カラマンダリン	780 kcal 31.1 g
21 月	 たけのこ ごはん 	○	豆腐団子みそ汁 大豆入り大学芋 	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 鶏肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 大豆(国産・乾)	米, もち米, なたね油, かたくり粉, さつまいも, 三温糖, 水あめ, 黒いりごま	にんじん, たけのこ, グリーンピース, 玉ねぎ, しょうが, だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな	763 kcal 24.3 g
22 火	ごはん	○	さけの梅みそ焼き 煮物 かきたま汁 	牛乳, さけ, 赤みそ, 鶏肉, さつま揚げ, 木綿豆腐, たまご	米, 三温糖, なたね油, ごま油, 板こんにゃく, さといも, かたくり粉	ねり梅, だいこん, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	752 kcal 38.2 g
23 水	スパゲティ ミートソース	○	パリパリサラダ フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 大豆(国産・乾)	スパゲッティ, なたね油, 三温糖, じゃがいも, 上白糖	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), パイン缶詰, もも缶, みかん缶	817 kcal 28.6 g
24 木	こぎつねごはん	○	豚汁 手作り豆腐白玉 	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 絹ごし豆腐, きな粉(大豆)	米, もち米, なたね油, 三温糖, ごま油, 板こんにゃく, じゃがいも, 白玉粉, 黒砂糖, 水あめ	しょうが, にんじん, さやいんげん, ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ	808 kcal 27.4 g
25 金	ごはん	○	ジャンボぎょうざ 家常豆腐 もやしのスープ 	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 赤みそ	米, ぎょうざの皮, ごま油, 小麦粉, なたね油, 緑豆はるさめ	キャベツ, ねぎ, 玉ねぎ, にら, にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, エリンギ, もやし, えのきたけ, こまつな	793 kcal 26.9 g
28 月	NEW 桜色手作りパン 	○	春野菜のポトフ NEW ハニーマスタードサラダ ヨーグルト 	牛乳, 調理牛乳, ベーコン, 豚肉, ウィンナー, ヨーグルト	強力粉, 上白糖, 有塩バター, チョコチップ, じゃがいも, オリーブ油, はちみつ	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, きゅうり, ビーツ 冷凍ホールコーン, もやし	785 kcal 26.9 g
30 水	しょうゆけんちん うどん	○	竹輪と野菜のおかかいため リクエスト 	牛乳, 鶏肉, 焼き竹輪, おかか, たまご, おかか, 調理牛乳	冷凍うどん, なたね油, さといも, 板こんにゃく, ごま油, 小麦粉, マーガリン, 上白糖, 粉糖	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	752 kcal 24.2 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。

*今月は、小金井産のこまつな、のらぼうなを給食に使用する予定です。



<今月の給食目標>

給食のきまり・手順を守って取り組もう




<お知らせ>

●給食当番は、衛生管理のためマスクの着用をお願いします。また、週末はご家庭でエプロンの洗濯をお願いします。



給食室からのお願い

