



# 4月 予定献立表



令和5年度

小金井市立東中学校

日	牛乳	主食	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月	○	春野菜のカレーライス	和風サラダ	牛乳,豚もも肉	米,じゃがいも,なたね油 小麦粉,有塩バター はちみつ,上白糖 白いりごま	★きゅうり 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,りんご きゅうり	802 kcal 24.6 ㎎
11月	○	たけのこごはん	さわらの西京焼 鶏肉と野菜の炒め煮 春のすまし汁	牛乳,さわら,白みそ 鶏もも肉,蒸しかまぼこ 生わかめ,木綿豆腐	米,三温糖,なたね油 じゃがいも	★だいこん たけのこ,にんじん,しょうが ねぎ,えだまめ,はくさい 糸みつば	802 kcal 40.0 ㎎
12月	○	うぐいすきなこ揚げパン	ミートボールシチュー コーンと野菜のサラダ	牛乳,きな粉,豚ひき肉 鶏ひき肉,たまご	コッペパン,なたね油 上白糖,パン粉(生) じゃがいも,小麦粉 無塩バター	★きゅうり しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,マッシュルーム グリーンピース セロリー,とうもろこし きゅうり,さやいんげん	800 kcal 27.5 ㎎
13月	○	ごはん	麻婆豆腐 たまごスープ セミノール	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐 赤みそ,鶏もも肉,たまご	米,なたね油,三温糖 こま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら ほうれんそう,玉葱,セミノール	831 kcal 35.2 ㎎
14月	○	三色ごはん	がんもの含め煮 春きゃべつのおひたし 清見オレンジ	牛乳,鶏ひき肉,たまご がんもどき,かつお削り節	米,なたね油,三温糖 かたくり粉	★きゅうり しょうが,さやいんげん 玉葱,にんじん グリーンピース,もやし,清見	800 kcal 36.9 ㎎
17月	○	ごはん	小松菜とじゃこのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 大根とにらのピリ辛炒め	牛乳,ちりめんじゃこ 豚ひき肉	米,なたね油,白いりごま じゃがいも,糸こんにゃく 三温糖,かたくり粉 ピーマン,こま油 上白糖	★ごまつな ★だいこん 玉葱,たけのこ,干し椎茸 にんじん,さやいんげん にんにく,しょうが にら	820 kcal 26.3 ㎎
18月	○	スパゲティナポリタン	イタリアンサラダ パイと紅茶のマフィン	牛乳,豚もも肉,ウィンナー 粉チーズ,たまご	スパゲティ,なたね油 有塩バター,上白糖 マーガリン,薄力粉,粉糖	★きゅうり にんにく,玉葱,にんじん 青ピーマン,マッシュルーム とうもろこし,ブロッコリー パイ缶	824 kcal 28.4 ㎎
20月	○	ごはん	ししゃもの唐揚げ きゃべつの甜麺醤炒め 鶏ごぼろ汁 日向夏	牛乳,ししゃも,豚もも肉, 鶏もも肉,木綿豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,米粉 なたね油,こま油 じゃがいも	★きゅうり ★だいこん しょうが,にんじん,青ピーマン にんにく,こぼろ,ねぎ ひょうがなつ	824 kcal 32.1 ㎎
21月	○	ピピンバ	トック入りキムチスープ ヨーグルトポンチ	牛乳,豚ひき肉,油揚げ たまご,豚もも肉 ヨーグルト	米,なたね油,三温糖 白いりごま,トック	★ごまつな ★だいこん しょうが,にんにく,生ぜんまい にんじん,はくさい,ねぎ はくさいキムチ漬け,にら みかん缶,パイ缶,もも缶 りんご缶	877 kcal 29.9 ㎎
24月	○	☆小金井和食の日☆ ひじき入り五目ごはん	鯖の塩麹焼き ごま和え ひつつみ (岩手県の郷土料理)	牛乳,大豆,干ひじき 鶏もも肉,油揚げ,さば	米,三温糖,なたね油 白すりごま,小麦粉	★だいこん にんじん,たけのこ,干し椎茸 もやし,ほうれんそう,ごぼう ねぎ	815 kcal 35.7 ㎎
25月	○	シナモントースト	春野菜のクリーム煮 パンチピーズ	牛乳,鶏もも肉,ベーコン 豆乳,ピザチーズ,大豆	食パン,マーガリン グラニュー糖,なたね油 じゃがいも,小麦粉 有塩バター,かたくり粉	★きゅうり 玉葱,にんじん,エリンギ,かぶ とうもろこし	805 kcal 29.6 ㎎
26月	○	胚芽ごはん	いかのかりんあげ 野菜のからし風味 じゃがもちボールのみそ汁	牛乳,いか短冊,大豆 白みそ,赤みそ	米,胚芽精米 かたくり粉,米粉,なたね油 上白糖,こま油 じゃがもちボール	★ごまつな ★だいこん しょうが,もやし,にんじん ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ	764 kcal 29.7 ㎎
27月	○	しょうゆラーメン	チーズポテト カラオレンジ	牛乳,生わかめ,いか つすら卵,豚もも肉 粉チーズ	蒸し中華めん,こま油, 白いりごま,かたくり粉 なたね油,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん はくさい,たけのこ,チンゲンサイ ねぎ,干し椎茸,カラオレンジ	762 kcal 29.4 ㎎
28月	○	親子丼	田舎汁 手作りぶどうゼリー	牛乳,鶏もも肉,たまご 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,三温糖,じゃがいも なたね油,上白糖	★だいこん 玉葱,糸みつば,ごぼう,にんじん ねぎ,ほうれんそう ぶどうジュース	864 kcal 33.1 ㎎

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印の食材は小金井市産のものを使用します。

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
東中学校の給食は、栄養士が献立作成したメニューを㈱一富士フードサービスの調理員さんが心をこめて調理します。安全で温かく、おいしい給食を通して、皆さんの心と身体の成長に役立てるように努めます。どうぞよろしくお願ひいたします。



### 保護者の皆様へ

- 給食当番は、週末に白衣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願ひいたします。
- 令和5年度給食費1回目の引き落としは6月5日(月)です。詳しくは、別紙「令和5年度給食費の納入について」をご覧ください。