



3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
1金	○	☆ひな祭り献立☆ ちらし寿司	いかのかりんあげ 菜の花のすまし汁 さくらもち	牛乳,油揚げ,むぎえび たまご,刻みのり,いか 鶏もも肉	米,三温糖,白いりごま 上白糖,なたね油 かたくり粉,米粉,桜もち	にんじん,干し椎茸 かんぴょう,さやえんどう しょうが,だいこん 和種なばな	852 kcal 39.6 g
4月	○	油麩丼(宮城県の郷土料理)	野菜のからし風味 手作り黒蜜きなこ団子	牛乳,鶏もも肉,笹かまぼこ たまご,絹ごし豆腐 きな粉	米,仙台麩,三温糖,かたくり粉 上白糖,ごま油,白玉粉,黒砂糖	玉葱,にんじん,ぶなしめじ さやいんげん,もやし こまつな,しょうが	896 kcal 31.2 g
5火	○	五目ラーメン	切り干し大根のピリ辛 さつまいもとりんごのパイ	牛乳,豚もも肉,うずら卵 生わかめ	蒸し中華めん,ごま油 なたね油,三温糖,白いりごま さつまいも,上白糖 春巻きの皮	にんにく,しょうが,はくさい にんじん,たけのこ チンゲンサイ,ねぎ 切干しだいこん,りんご	841 kcal 26.3 g
6水	○	ごはん	ししゃもの南蛮漬け トッポギ 鶏肉とえのきのスープ はるか	牛乳,ししゃも,豚ばら肉 鶏もも肉,木綿豆腐	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,トック	ねぎ,はくさいキムチ漬け キャベツ,玉葱,にんじん えのきたけ,こまつな しょうが,はるか	824 kcal 30.2 g
7木	○	もちり米粉の揚げパン (きな粉)	ポークビーンズ きゃべつソテー いちご	牛乳,きな粉,豚もも肉 大豆,ポークハム	上白糖,なたね油 じゃがいも,中ざら糖	セロリー,玉葱,にんじん トマト缶詰,パセリ,もやし キャベツ,いちご	747 kcal 33.6 g
8金	○	ごはん	鶏味噌カツ きゃべつのごまあえ 吉野汁	牛乳,鶏もも肉,たまご 八丁みそ,焼き竹輪 油揚げ	米,小麦粉,パン粉(生) パン粉(乾燥),なたね油 三温糖,かたくり粉 白すりごま,板こんにゃく さといも	キャベツ,もやし,にんじん ほうれんそう,はくさい ねぎ,こまつな	874 kcal 31.1 g
11月	○	ごはん	四川豆腐 中華コーンスープ デコポン	牛乳,豚もも肉,木綿豆腐 鶏もも肉,たまご	米,なたね油,三温糖 かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ にら,とうもろこし缶詰(クリーム) ほうれんそう,デコポン	836 kcal 35.9 g
12火	○	天丼(いか・かぼちゃ)	小松菜ののりあえ 味噌汁	牛乳,いか,たまご 刻みのり,わかめ 赤みそ,白みそ,こんぶ	米,小麦粉,なたね油,三温糖 じゃがいも	西洋かぼちゃ,こまつな キャベツ,にんじん,玉葱	781 kcal 27.1 g
13水	みかんジュース	☆3年生お祝い給食☆ はちみつレモンパン	鶏の唐揚げ コーンのソテー ミネストローネ	鶏もも肉,ベーコン	ハチみつパン,かたくり粉,米粉 なたね油,マカロニ じゃがいも,三温糖	みかんジュース,しょうが にんにく,キャベツ,にんじん とうもろこし,玉葱 トマト缶詰,パセリ,セロリー	825 kcal 25.7 g
14木	○	ごはん	鮭の柚子味噌焼き 揚げじゃがのそぼろ煮 村雲汁 清見オレンジ	牛乳,鮭,白みそ,鶏ひき肉 さつま揚げ,木綿豆腐 たまご	米,三温糖,じゃがいも なたね油,系こんにゃく かたくり粉	ゆず,玉葱,にんじん さやいんげん,ねぎ こまつな,清見オレンジ	858 kcal 40.0 g
15金	○	キムタクごはん	ジャンボしゅうまい トック入りたまごスープ	牛乳,豚もも肉,ベーコン 豚ひき肉,鶏もも肉 たまご	米,なたね油,しゅうまいの皮 パン粉(生),ごま油 かたくり粉,トック	はくさいキムチ漬け パン粉(生),ごま油 しょうが ほうれんそう	882 kcal 34.2 g
18月	○	☆卒業・進級お祝い給食☆ 赤飯	鯛の塩焼き ごま和え お祝いすまし汁 アイスクリーム	牛乳,さざげ,きんめだい 鶏もも肉,蒸しかまぼこ 木綿豆腐,アイスクリーム	米,もち米,黒いりごま なたね油,三温糖 白すりごま	にんじん,もやし,ほうれんそう だいこん,系みつば	916 kcal 37.2 g

献立紹介
1日(金) ひな祭り献立
 ひな祭りは、季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、ちらし寿司や蛤のお吸い物、ひなあられなどのさまざまな料理やお菓子を食べて厄を払います。東中の皆さんの健やかな成長を願って、ちらし寿司を作ります♪
13日(水) 3年生卒業お祝い給食
 3年生の皆さん、もうすぐで卒業おめでとうございます☆3年生のみ、わかめおにぎりミニ煮込みハンバーグ・お祝いケーキなどの特別なメニューを加えたお祝い給食を提供します!お楽しみに♪



※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。

**年度末決算のため、給食費未納のお知らせが
 お手元に届いたご家庭は、早急に給食費の納入
 をお願いいたします。**