



4月 予定献立表



令和6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	水	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	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 キャベツ,きゅうり	802 kcal 24.6 e
11	木	たけのこごはん	さわらの西京焼 じゃがいものきんぴら 春のすまし汁	牛乳,さわら,白みそ 油揚げ,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,ごま油	たけのこ,にんじん,しょうが だいこん,さやいんげん はくさい,系みつば	755 kcal 36.1 e
12	金	うぐいすきなご揚げパン	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	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 キャベツ,とうもろこし きゅうり,さやいんげん	810 kcal 28.0 e
15	月	ごはん	麻婆豆腐 たまごスープ カラマンダリン	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 ごま油,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 カラマンダリン	866 kcal 36.9 e
16	火	ごはん	いかフライ 野菜炒め 鶏ごぼう汁	牛乳,いか,たまご 鶏もも肉,木綿豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,小麦粉,パン粉(乾燥) パン粉(生),なたね油 じゃがいも	キャベツ,もやし,にんじん にら,にんにく,しょうが だいこん,ごぼう,ねぎ	807 kcal 33.3 e
17	水	スパゲティナポリタン	パリパリゆで野菜 にんじんマフィン	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,三温糖 ワンタンの皮,小麦粉 上白糖,マーガリン 粉糖	にんにく,玉葱,にんじん 青ピーマン,マッシュルーム キャベツ,きゅうり	806 kcal 28.3 e
18	木	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 ビーフン,ごま油,上白糖	★ごまつな 玉葱,たけのこ,干し椎茸 にんじん,さやいんげん だいこん,にんにく,しょうが にら	820 kcal 26.3 e
19	金	ごはん	ししゃもの唐揚げ きゃべつの甜麺醬炒め はっと汁(宮城県の郷土料理) セミノール	牛乳,ししゃも 豚もも肉,鶏もも肉	米,かたくり粉,米粉 なたね油,ごま油,小麦粉 焼きふ(餛世ふ)	しょうが,キャベツ,にんじん 青ピーマン,にんにく だいこん,はくさい,しいたけ ねぎ,セミノール	795 kcal 29.8 e
22	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 しょうが,にんにく,生ぜんまい にんじん,もやし,ねぎ はくさいキムチ漬け,にら みかん缶,パイン缶,もも缶	877 kcal 30.2 e
23	火	シナモントースト	春野菜のクリーム煮 パンチピーンズ	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	玉葱,にんじん,キャベツ エリンギ,かぶ,かぶ(葉) とうもろこし	805 kcal 29.6 e
24	水	☆小金井和食の日☆ かやくごはん	鯖の塩焼き 青菜の煮びたし 豆腐白玉のお団子汁	牛乳,鶏もも肉,油揚げ さば,絹ごし豆腐	米,糸こんにゃく なたね油,三温糖,白玉粉 米ぬか油	★ごまつな にんじん,たけのこ さやいんげん,キャベツ えのきたけ,だいこん ぶなしめじ,こねぎ	832 kcal 35.8 e
25	木	三色ごはん	がんもの含め煮 きゃべつのおひたし 日向夏	牛乳,鶏ひき肉,たまご がんもどき,かつお節	米,なたね油,三温糖 かたくり粉	しょうが,さやいんげん,玉葱 にんじん,グリーンピース キャベツ,ひゅうがなつ	790 kcal 36.4 e
26	金	ジャージャーめん	春雨サラダ カラマンダリン	牛乳,豚ひき肉,赤みそ 八丁みそ	蒸し中華めん なたね油,三温糖 かたくり粉,ごま油 緑豆はるさめ,上白糖	にんじん,玉葱,たけのこ 干し椎茸,にんにく,しょうが キャベツ,もやし,さやいんげん カラマンダリン	819 kcal 28.7 e
30	火	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 ゼラチン	米,三温糖,じゃがいも なたね油,上白糖	玉葱,系みつば,ごぼう にんじん,だいこん,ねぎ ほうれんそう,ぶどうジュース	864 kcal 33.1 e

※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、マスクのご持参をお願いいたします。
- また、週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけのご協力をお願いいたします。
- 令和6年度給食費1回目の引き落としは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。