



# 4月の給食献立予定表

2025年4月7日  
町田市立鶴川第二小学校

| 日曜  | 献立名   | おもな材料                   |         |                        |           |                  |  | エネルギーたんぱく質食塩相当量          | 家庭で補ってほしい食品 |
|-----|---|-------------------------|---------|------------------------|-----------|------------------|--|--------------------------|-------------|
|     |   | 血や肉や骨になる                | 牛乳      | 米                      | 油         | 野菜               | 果物   |                          |             |
| 9水  | 【進級祝い献立】<br>牛乳 桜おこわ<br>魚の塩こうじ焼き 元気サラダ けんちん汁 | 大あじ かつお節 生揚げ            | 牛乳 こんぶ  | 米 もち米 砂糖 こんにやく さつまいも   | ごま 米油 ごま油 | 桜の花塩漬け にんじん      | しょうが 玉ねぎ きゅうり ねぎ だいこん キャベツ コーン ごぼう         | 570kcal<br>28.9g<br>1.8g | 乳製品         |
| 10木 | 牛乳 えびピラフ チリコンカン ポパイサラダ<br>洋風マカロニスープ         | とり肉 えび ぶた肉 金時豆 ベーコン     | 牛乳      | 米 砂糖 はちみつ さつまいも マカロニ   | 米油        | にんじん トマト缶 ほうれんそう | 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン レモン汁 エリンギ えのきたけ          | 594kcal<br>22.7g<br>1.9g | たまご         |
| 11金 | 牛乳 ごはん ししゃもの南部焼き からしあえ<br>新じゃがのそぼろ煮         | とり肉 ちくわ                 | 牛乳 ししゃも | 米 砂糖 でんぶん じゃがいも こんにやく  | 米油 ごま ごま油 | にんじん こまつな        | もやし はくさい しいたけ 玉ねぎ グリンピース                   | 614kcal<br>24.4g<br>2.0g | 大豆製品        |
| 14月 | 【1年生給食開始】<br>牛乳 チキンカレーライス<br>あますあえ 清見オレンジ   | とり肉                     | 牛乳      | 米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖      | 米油 バター    | にんじん             | しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー グリンピース キャベツ きゅうり 清見オレンジ | 601kcal<br>19.1g<br>1.8g | 小魚          |
| 15火 | 牛乳 黒砂糖パン 野菜のごまドレ<br>とり肉とコーンの揚げ煮             | とり肉                     | 牛乳      | 黒砂糖パン 米粉 でんぶん じゃがいも 砂糖 | 米油 ごま     | にんじん さやいんげん      | しょうが にんにく 玉ねぎ コーン きゅうり もやし                 | 628kcal<br>23.6g<br>2.0g | きのこ         |
| 16水 | 牛乳 むぎごはん マーボー豆腐<br>きんときまめの甘煮 こまつなとはるさめのナムル  | ぶた肉 みそ テンメンジャン 豆腐 金時豆   | 牛乳      | 米 麦 砂糖 でんぶん はるさめ       | 米油 ごま油 ごま | にんじん にら こまつな     | にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ しいたけ ねぎ もやし             | 627kcal<br>25.5g<br>1.6g | 藻類          |
| 17木 | 牛乳 たけのこごはん 魚のしょうが風味焼き<br>切干大根のソース炒め とん汁     | とり肉 油揚げ あかうお ぶた肉 生揚げ みそ | 牛乳 あおのり | 米 砂糖 こんにやく さつまいも       | 米油 ごま油    | にんじん             | たけのこ しょうが ねぎ 切干大根 キャベツ だいこん                | 592kcal<br>33.4g<br>2.2g | ナッツ類        |
| 18金 | 牛乳 ビビンバ さつまいもチップ<br>わかめとたまごのスープ             | ぶた肉 油揚げ とり肉 たまご         | 牛乳 わかめ  | 米 砂糖 さつまいも でんぶん        | ごま油 ごま 米油 | にんじん こまつな        | にんにく しょうが ねぎ たけのこ だいずもやし 玉ねぎ えのきたけ         | 642kcal<br>25.1g<br>2.2g | 乳製品         |

| 日 曜  | 献 立 名  | お も な 材 料                                 |                                       |                                   |              |                               |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量  | 家庭で<br>補ってほ<br>しい食品   |
|------|--|---|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------|-------------------------------|--|--------------------------|---|
|      |  | 血や肉や骨になる                                  | カや体温になる                               |                                   | からだの調子をよくなる  |                               |  |                          |   |
| 21 月 | 牛乳 ごはん <sup>さかな</sup> 魚のごまみそ焼き <sup>かいそう</sup> 海藻サラダ<br>すまし汁                               | さばみそ<br>豆腐                                | 牛乳<br>海藻ミックス                          | 米 砂糖                              | ごま 米油        | にんじん<br>こまつな                  | きゅうり キャベツ だいこん<br>玉ねぎ しめじ えのきたけ ねぎ       | 583kcal<br>23.3g<br>1.9g | 豆類<br>   |
| 22 火 | 牛乳 きなこトースト <sup>やさい</sup> 野菜のカレーピクルス<br><sup>はるやさい</sup> 春野菜のシチュー                          | きな粉 ベーコ<br>ン<br>とり肉                       | 牛乳<br>生クリーム                           | 食パン 砂糖 米<br>じゃがいも<br>小麦粉          | バター 米油       | にんじん<br>のらぼう菜<br>スナップえん<br>どう | きゅうり キャベツ 玉ねぎ<br>たけのこ                    | 587kcal<br>22.8g<br>2.2g | 小魚<br>   |
| 23 水 | 牛乳 <sup>な はな</sup> 菜の花ピラフ <sup>スパニッシュ</sup> オムレツ<br>ハニーサラダ <sup>とうにゅう</sup> 豆乳スープ          | とり肉 ベーコ<br>ン<br>白いんげん豆<br>たまご ぶた肉<br>調製豆乳 | 牛乳                                    | 米 じゃがいも<br>はちみつ                   | 米油<br>オリーブ油  | にんじん<br>なの花<br>ピーマン<br>こまつな   | 玉ねぎ にんにく キャベツ<br>きゅうり コーン                | 601kcal<br>24.4g<br>2.2g | ナッツ類<br> |
| 24 木 | 牛乳 むぎごはん <sup>あまから</sup> ひじきの甘辛ふりかけ<br><sup>いそべあ</sup> ちくわの磯辺揚げ <sup>い</sup> わかめ入りおひたし・みそ汁 | かつお節 ちく<br>わ<br>生揚げ みそ                    | 牛乳 わかめ<br>干ひじき<br>あおのり<br>ちりめんじゃ<br>こ | 米 麦 砂糖<br>小麦粉 でんぷん<br>じゃがいも       | 米油 ごま油<br>ごま | こまつな<br>にんじん                  | キャベツ 玉ねぎ しめじ                             | 612kcal<br>25.9g<br>2.5g | 乳製品<br>  |
| 25 金 | 牛乳 ソースやきそば <sup>ちゅうかあ</sup> じゃがいもの中華和え<br><sup>てづく</sup> 手作り白玉入りフルーツポンチ                    | ぶた肉 豆腐                                    | 牛乳<br>あおのり                            | 中華めん<br>じゃがいも 砂糖<br>白玉粉 上新粉       | 米油 ごま油<br>ごま | にんじん<br>こまつな                  | 玉ねぎ もやし キャベツ きゅう<br>り<br>パイン缶 みかん缶 りんご缶  | 567kcal<br>21.4g<br>2.1g | たまご<br>  |
| 28 月 | ジョア ターメリックライスのクリームソースかけ<br>貝だくさんトマトスープ カラマンダリンオレンジ   | とり肉 ツナ<br>ぶた肉                             | ジョア 牛乳<br>生クリーム                       | 米 米粉                              | オリーブ油<br>米油  | にんじん<br>ほうれんそう                | にんにく 玉ねぎ キャベツ しめ<br>じ<br>えのきたけ カラマンダリン   | 585kcal<br>22.9g<br>1.8g | 豆類<br> |
| 30 水 | 牛乳 とりそばろチャーハン<br>いかとポテトのチリソース はるさめスープ  | とり肉 いか<br>ぶた肉                             | 牛乳                                    | 米 でんぷん 米<br>粉<br>じゃがいも<br>砂糖 はるさめ | 米油 ごま油       | にんじん<br>こまつな                  | 玉ねぎ グリンピース にんにく<br>しょうが はくさい しいたけ ね<br>ぎ | 592kcal<br>23.6g<br>2.1g | 藻類<br> |

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。  
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。 ※食物アレルギーの観点からも、給食で初めて口にする食材（特に果物や魚介類）がないようにご配慮ください。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、カやエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。