

# 2025年度4月給食予定献立表

町田市立三輪小学校



日	献立名	牛乳	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 食塩相当量	一口メモ
10 木	麦ご飯 さわらのみそマヨネーズ焼き 野菜のごま酢あえ ずまし汁	○	牛乳 さわら 白みそ かつお節(厚削り) こんぶ 鶏もも肉 木綿豆腐 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">2~6年生 給食開始!</div>	精白米 押麦 ごま油 上白糖 白いりごま 	にんにく たまねぎ りょくとうもやし にんじん キャベツ きゅうり だいこん はくさい こまつな	585 kcal 26.2 g 1.9 g	~旬の食材~ 「旬」とは、 栄養たっぷりて、 おいしく食べら れる時期のことを 言います。今 月の給食には、 「さわら」や 「だけのこ」、 「いちご」など、 春に旬を迎える 食材を取り入れ ています。 詳しくは、毎 日給食時間に配 布する「みわり ンチャイムズ (食育だよ り)」や給食委 員会によるお屋 の放送で紹介し ます。
11 金	ピビンパ フライビーンズ 豆腐とわかめのスープ	○	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 大豆 ひよこまめ 豚モモ 木綿豆腐 わかめ	精白米 押麦 ひまわり油 三温糖 ごま油 白いりごま でんぷん 大豆白絞油 グラニュー糖 粉糖	にんにく しょうが にんじん だいずもやし りょくとうもやし こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	615 kcal 25.6 g 2.3 g	
14 月	チキンカレーライス 手作り福神漬け ぶどうゼリー	○	牛乳 鶏もも肉 パールアガー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1年生 給食開始!</div>	精白米 押麦 ひまわり油 はちみつ じゃがいも 薄力粉 きび砂糖 白いりごま 上白糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 きゅうり だいこん れんこん ぶどうジュ ース	610 kcal 19.0 g 2.2 g	
15 火	トマトソースパゲッティ ひじきのサラダ にんじんとみかんのケーキ	○	牛乳 豚モモ ひじき 鶏卵	オリーブ油(ピュア) 三温糖 スパゲッティ ひまわり油 上白糖 小麦粉(バイオレット粉)	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ パプリカ(粉) パセリ りょくとうもやし キャベツ きゅうり レモン みかん缶	626 kcal 22.1 g 2.1 g	
16 水	ココアパン 春野菜のクリーム煮 わかめのサラダ くだもの(いちご)	○	牛乳 鶏もも肉 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ わ かめ	ココアパン ひまわり油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 白いりごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) キャベツ アスパラガス だいこん きゅうり ホールコーン いちご	585 kcal 22.4 g 2.6 g	 さわら  だけのこ  いちご
17 木	ご飯 五目卵焼き ゆかり和え 豚汁	○	牛乳 鶏胸肉 鶏卵 豚モモ かつお節(厚削り) こんぶ 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 ひまわり油 三温糖 白いりごま ごま油 板こんにゃく じゃがいも	にんじん 干しいたけ こまつな キャベツ きゅうり ゆかり だいこん ごぼう ねぎ	580 kcal 27.9 g 2.6 g	 アスパラガ
18 金	麦ご飯 麻婆豆腐 中華風春雨サラダ くだもの(デコボン)	○	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 木綿豆腐	精白米 押麦 ひまわり油 三温糖 でんぷん ごま油 はるさめ 白いりごま 	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ にら きゅうり りょくとうもやし デコボン	597 kcal 23.8 g 1.8 g	 たまねぎ  キャベツ  じゃがいも
21 月	ハッシュドボーク ゆで野菜ハニーマスタード くだもの(清見オレンジ)	○	牛乳 豚肩小間 こんぶ	精白米 押麦 じゃがいも ひまわり油 小麦粉 有塩バター はちみつ オリーブ油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり こまつな 清見オレンジ	586 kcal 19.6 g 1.7 g	 わかめ
22 火	わかめご飯 ししゃもフライ 野菜のうま煮 くだもの(はるか)	○	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 鶏もも肉 鶏胸肉 かつお節(厚削 り) こんぶ	精白米 押麦 白いりごま 薄力粉 パン粉(乾燥) 大豆油 ひまわり油 板こんにゃく 上白糖 じゃがいも 	干しいたけ にんじん ごぼう れんこん だけのこ(水煮) さやいんげん はるか	607 kcal 26.3 g 2.3 g	 ~給食で 世界の 味めぐり~
23 水	五目チャーハン みそドレッシングサラダ 中華風コーンスープ	○	牛乳 豚モモ 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 鶏卵	ごま油 精白米 押麦 ひまわり油 上白糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ 赤ピーマン きゅうり たまねぎ えのきたけ クリームコーン缶 ホールコーン チンゲンサイ	570 kcal 23.3 g 2.7 g	★4月28日 「アメリカ 合衆国」 アメリカ南部 で生まれた 「ジャンパ ラ」等を紹介し ます。ジャンパ ラは、スペイ ン料理の「パエ リア」を元に作 られたもので、 鶏肉やトマト、 ピーマンなどが 入った炊き込み ごはんです。 また、具沢山 のスープである 「チャウダー」 も作ります。
24 木	ミルクパン チキンと大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ くだもの(デコボン)	○	牛乳 鶏もも肉 大豆 わかめ	ミルクパン ひまわり油 じゃがいも 三温糖 ごま油 白練りごま	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶 グリンピース だいこん きゅうり ホールコーン デコボン	590 kcal 26.2 g 2.3 g	
25 金	ご飯 さばの塩焼き 切干し大根の梅あえ じゃがいもみそ汁	○	牛乳 さばの切り身 こんぶ 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 上白糖 ごま油 じゃがい も 	切干しだいこん にんじん もやし きゅうり 梅肉 だいこん こまつな	581 kcal 27.3 g 2.6 g	
28 月	ジャンバラヤ コールスローサラダ コーンチャウダー	○	牛乳 鶏胸肉 ウィンナー ベーコン 鶏もも肉 牛乳 生クリーム	精白米 ひまわり油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">~世界の味めぐり~ 「アメリカ合衆国」 </div>	パプリカ(粉) にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 青ピーマン キャベツ きゅうり レモン ぶなしめじ ホールコーン クリームコーン缶 こまつな	585 kcal 19.7 g 2.6 g	
30 水	ご飯 あかうおの南蛮漬け 野菜ののりごまあえ たまねぎと油揚げのみそ汁	○	牛乳 あかうお 刻みのり こんぶ 油揚げ 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) わかめ	精白米 でんぷん 大豆油 ごま油 三温糖 上白糖 白いりごま	しょうが ねぎ 一味唐辛子 りょくとうもやし キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ	585 kcal 26.6 g 2.4 g	

※学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

※記載されている栄養価は中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安です。