

2024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
11 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 春のすまし汁	○	牛乳 さわら 白みそ 鶏もも肉 木綿豆腐 ちらしかまぼこ 2~6年生 給食開始!	精白米 押麦 マヨネーズ(ノンエッグ) ごま油 上白糖 白いりごま	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん はくさい こまつな 	594 kcal 26.0 g 2.0 g
12 金	ピビンバ 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 鶏もも肉 わかめ 木綿豆腐	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	622 kcal 25.1 g 2.3 g
15 月	チキンカレーライス 手作り福神漬け すりおろしりんごゼリー	○	牛乳 鶏もも肉 粉寒天 1年生 給食開始!	精白米 ひまわり油 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 りんご きゅうり だいこん れんこん りんごジュース りんご(レトルト)	631 kcal 19.3 g 2.2 g
16 火	トマトソーススパゲッティ ひじきのサラダ にんじんとみかんのケーキ	○	牛乳 豚もも 粉チーズ ひじき 鶏卵	オリーブ油(ピュア) 三温糖 有塩バター 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	644 kcal 23.0 g 2.0 g
17 水	ココアパン 春野菜のクリーム煮 わかめとコーンのサラダ 果物(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 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
18 木	ご飯 いかのあずま煮 のらぼう菜のおひたし じゃがいもと豆腐のみそ汁	○	牛乳 いか かつお糸削り 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 でんぷん 大豆白絞油 三温糖 白いりごま 上白糖 じゃがいも	しょうが のらぼう菜 にんじん キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな 	600 kcal 26.6 g 2.5 g
19 金	ご飯 麻婆豆腐 中華風春雨サラダ 果物(タロッコオレンジ)	○	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ 木綿豆腐	精白米 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 タロッコオレンジ	591 kcal 24.5 g 1.8 g
22 月	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 果物(しらぬい)	○	牛乳 鶏もも肉 大豆 わかめ	ミルクパン オリーブ油(ピュア) 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 しらぬい	586 kcal 26.4 g 2.3 g
23 火	ご飯 五目卵焼き ゆかり和え 豚汁	○	牛乳 鶏胸肉 鶏卵 豚もも 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	586 kcal 28.1 g 2.5 g
24 水	ハッシュドポーク ゆで野菜ハニーマスタード 果物(清見オレンジ)	○	牛乳 豚肩(脂身付) こんぶ 	精白米 じゃがいも ひまわり油 小麦粉 有塩バター マヨネーズ(ノンエッグ) はちみつ オリーブ油(ピュア)	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	594 kcal 19.8 g 1.7 g
25 木	わかめご飯 ししゃもフライ 野菜のうま煮 果物(カラマンダリン)	○	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 鶏もも肉 鶏胸肉 こんぶ	精白米 白いりごま 薄力粉 パン粉(乾燥) 大豆白絞油 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 たけのこ(水煮) さやいんげん カラマンダリン	604 kcal 25.9 g 2.2 g
26 金	五目チャーハン 中華風コーンスープ カルピスヨーグルト	○	牛乳 豚もも むきえび 鶏胸肉 鶏卵 ヨーグルト 乳酸菌飲料	ごま油 精白米 押麦 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 たまねぎ ぶなしめじ クリームコーン缶 ホールコーン チンゲンサイ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	593 kcal 25.6 g 2.3 g
30 火	麦ご飯 さばのねぎみそ焼き おかか和え 吉野汁	○	牛乳 さば 白みそ かつお糸削り 鶏胸肉 油揚げ あさり 木綿豆腐	精白米 押麦 白いりごま でんぷん	たまねぎ 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 たけのこ(水煮) 干しいたけ こまつな	595 kcal 28.5 g 2.5 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0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。