



# 令和6年4月分予定献立表



Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
10 水	ごはん キャベツと油揚げの味噌汁 ししゃものカレー揚げ ひじきと根菜の炒め煮	牛乳	油揚げ みそ 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ ししゃも ひじき	にんじん	キャベツ, 長ねぎ, れんこん, ごぼう	米 片栗粉 三温糖	油	730	30.3	
11 木	塩肉豆腐丼(ごはん・具) ベーコンとチンゲンサイの中華スープ もやしと青菜のナムル	牛乳	ベーコン 豚肉 豆腐 いか	牛乳 わかめ	にんじん, チンゲンサイ, こまつな, なら, ほうれんそう	しめじ, とうもろこし, たけのこ, キャベツ, 長ねぎ, にんにく, もやし	米 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	709	33.1	
12 金	赤米ごはん すまし汁 鱈の竜田揚げ きんぴらごぼう	牛乳	生揚げ かまぼこ ぶり	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ, しょうが, ごぼう	米, 赤米, 片栗粉, こんにゃく, 三温糖	油 ごま油 ごま	819	32.3	
15 月	ごまみそつけ麺(めん・つけ汁) 切り昆布サラダ 美生柑	牛乳	豚肉 大豆 みそ かつお節	牛乳 昆布	にんじん	しょうが, にんにく, もやし, とうもろこし, 長ねぎ, だいこん, きゅうり, 美生柑	中華めん 上白糖	油 ごま ごま油	751	31.1	
16 火	ごはん 大根のそぼろ汁 鮭のごまみそ焼き 和風ポテト	牛乳	豚肉 さけ みそ かつお節	牛乳 じゃこ	にんじん さやいんげん	だいこん, 長ねぎ, しょうが, たまねぎ	米, さといも, 片栗粉, 三温糖, じゃがいも	ごま油 ごま 油	702	34.8	
17 水	肉野菜うどん(めん・つけ汁) ささかまの天ぷら ごま和え	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん, こまつな, ほうれんそう, アスパラガス	だいこん, 長ねぎ, キャベツ	うどん 三温糖 薄力粉 上新粉	油 ごま	779	28.7	
18 木	鉄骨ごはん こづゆ 鯖のおろしソースかけ 引き菜炒り	牛乳	ほたて さば 油揚げ	ひじき じゃこ 牛乳	こまつな にんじん 万能ねぎ	しいたけ, きくらげ, しょうが, だいこん, 長ねぎ	米, さといも, こんにゃく, ふ, 片栗粉, 薄力粉, 三温糖	油	770	32.9	
19 金	ごはん 具だくさん味噌汁 ガーリック醤油チキン (六中生徒作品) きゅうりの変わり漬け	牛乳	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん, ごぼう, 長ねぎ, にんにく, きゅうり, かぶ, しょうが	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	ノンエッグマ ヨネーズ ごま油	694	26.9	
22 月	ツナマヨコーントースト ウインナーとひよこ豆のトマト煮 小松菜サラダ	牛乳	ツナ ウインナー ひよこめ	牛乳	にんじん トマト こまつな	とうもろこし, たまねぎ, にんにく, キャベツ, マッシュルーム, きゅうり, レモン果汁	無塩食パン じゃがいも 三温糖 米粉	ノンエッグマ ヨネーズ, オリーブ油, 油	702	31.7	
23 火	たけのこごはん たぬき汁 まめまめみそ豆 おひたし	牛乳	油揚げ みそ, 大豆 凍り豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ, だいこん, ごぼう, しいたけ, 長ねぎ, 白菜	米 こんにゃく 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	739	26.1	
24 水	スパゲティナポリタン (五中生徒作品) ツナサラダ 豆乳ココア蒸しパン (三中生徒作品)	牛乳	ウインナー ツナ 豆乳 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	スパゲティ, 米粉, 三温糖, チョコレート	油, オリーブ油, ノンエッグマヨネーズ	676	26.8	
25 木	ソイそぼろ丼(ごはん・具) いかとブロッコリーの炒め物 ニューサマーオレンジ	牛乳	豚肉 鶏肉 だいず いか	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ, しょうが, えだまめ, にんにく, ニューサマーオレンジ	米 三温糖 片栗粉	油	705	38.0	
26 金	ごはん 生揚げのオイスターソース炒め 中華五目スープ 清美オレンジ	牛乳	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ, なら	しょうが, にんにく, たけのこ, しいたけ, キャベツ, きくらげ, 白菜, 清見オレンジ	米 三温糖 片栗粉 はるさめ	油	708	27.6	
30 火	ハムピラフ 大葉とチーズのササミフライ (六中生徒作品) かぼちゃとツナのサラダ	牛乳	ハム 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん しそ かぼちゃ	たまねぎ, えだまめ	米 薄力粉 パン粉	オリーブ油 油 ノンエッグマ ヨネーズ	782	35.4	
									平均	733	31.1

※都合により献立内容が変更になる場合があります。※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。

# ご入学・ご進級おめでとうございます

小平市中学校給食は、給食センターから市内8校の中学校へ給食をお届けしています。給食センター職員一同、安心・安全でおいしい手作り給食を提供していきます。

## 4月の献立紹介

### ★12日(金) 入学・進級お祝い献立

出世魚と呼ばれる縁起の良い「鰯(ぶり)」に片栗粉をまぶして揚げた「鰯の竜田揚げ」を提供します。

### ★18日(木) 福島県郷土料理

福島県郷土料理の「こづゆ」「引き菜入り」を提供します。「こづゆ」は、貝柱、きくらげ、白玉麩などが入ったしょうゆベースの汁物で、「引き菜炒り」とは大根やにんじんを太めのせん切りに切って炒める料理をいいます。

### ★18日(木) 鉄骨ごはん

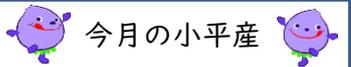
鉄を多く含むひじき、骨になるカルシウムを多く含むこまつな、ちりめんじゃこをご飯に混ぜ込みます。

### ★23日(火) たけのごはん・まめまめみそ豆

「たけのごはん」の「たけのこ」は、この春に収穫された新物を使用予定です。「まめまめみそ豆」とは、大豆・高野豆腐に片栗粉をまぶして揚げ、みそや砂糖、みりんで調理した甘じょっぱいたれを絡める料理です。大豆のほか、大豆が原料になっている高野豆腐、味噌を使っているため「まめまめみそ豆」という名がついています。

### ★30日(火) 大葉とチーズのササミフライ

六中生徒作品です。給食では、細かく刻んだ大葉、粉チーズを衣に混ぜて揚げるというアレンジをして提供します。



今月の小平産

アスパラガス、こまつな

## 食物アレルギー対応について

食物アレルギーのある生徒に対し、次の対応を行っています。

- ①使用食材の詳細を記載した「原材料表」「詳細献立表」の配付・ホームページ掲載
- ②卵(鶏卵・うずら卵)・乳・えび・かにを除いた対応食の提供(令和6年度4月~)
- ③1食分全て食べられない日が、同月内に累計4日以上生じた場合の給食費の返金

②③の対応には申請書と医師の診断書類の提出などが必要です。  
詳しくは、学校または給食センターにお問い合わせください。



## ◎給食費について◎

- 保護者負担の一食単価は、300円です。※給食一食単価は、小平市負担を含め358円
- 給食費のお支払いは、ゆうちょ銀行口座より自動引落にて行います。月額(5月のみ、4月分を含む)は11,200円(振替手数料が別途10円かかります)。
- 今年度の第一回目の引き落としは、**5月20日**(6月以降は毎月4日、休日の場合は翌営業日)となりますので、まだ口座をお持ちでない方は、早めに口座の開設をお願いいたします。
- 未納が生じないように、引き落とし前日までに口座残高のご確認をお願いいたします。
- 連続して5日以上給食を食べない場合は、3日前までに担任の先生へお知らせください。

## ◎給食センターホームページについて◎

- 小平市中学校給食の紹介をしています。  
給食センター日記・・・毎日の給食の写真、ひとことコメント  
食材の産地・・・使用予定産地の公開  
配付文書・・・献立表、ランチタイムズ(放送資料)



給食センター  
ホームページ

