



# 4月の給食こんだて表



令和6年度

小平市立小平第十四小学校

	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
				からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
10	水 桜トースト		はるやさい 春野菜のクリーム煮 ごまドレサラダ	牛乳、鶏もも肉、ひよこまめ、生クリーム	パン、マーガリン、いちごジャム、上白糖、小麦粉、バター、三温糖、白いりごま、白ねりごま	桜の塩漬け、玉葱、にんじん、アスパラガス、キャベツ、冷凍ホールコーン、きゅうり	553 20.3
11	木 白ごまタンタンうどん		だいず 大豆とかえりの揚げ煮 くだもの 果物(美生柑)	牛乳、鶏肉ひき肉、焼き竹輪、油揚げ、白みそ、大豆、かえり煮干し、一分切り昆布	冷凍うどん、白ねりごま、三温糖、白いりごま、かたくり粉、さつまいも	しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、にら、ねぎ、美生柑	567 23.4
12	金 たけのこごはん		さわらの塩麹焼き ごもじる 五目汁	牛乳、さわら、油揚げ、豆腐	七分つき米、もち米、板こんにゃく、じゃがいも	たけのこ、にんじん、ごぼう、だいこん、ほんしめじ、こまつな	550 24.0
15	月 チキンカレーライス		コーンサラダ <b>1年生給食開始</b>	牛乳、鶏こま肉	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、バター、三温糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、キャベツ、にんじん、冷凍ホールコーン	578 17.7
16	火 ごはん		とうふ 豆腐ハンバーグ和風ソース やさい 野菜ソテー みそ汁	牛乳、豆腐、豚ひき肉、生揚げ、冷凍カット生わかめ、赤みそ、白みそ	七分つき米、生パン粉、上白糖	玉葱、だいこん、しょうが、にんにく、にんじん、冷凍ホールコーン、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、こまつな	564 24.5
17	水 スパゲティナポリタン		コールスロー ストロベリーマフィン	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、たまご、生クリーム、牛乳	スパゲッティ、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、ホットケーキミックス、上白糖、バター、いちごジャム	セロリー、にんにく、にんじん、玉葱、生マッシュルーム、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、レモン	636 22.0
18	木 ごはん		チャプチェ わかめスープ ナムル	牛乳、豚こま肉、冷凍カット生わかめ、鶏もも肉、豆腐	七分つき米、緑豆はるさめ、ごま油、三温糖、白いりごま	にんじん、黄ピーマン、にら、たけのこ水煮、玉葱、干し椎茸、きくらげ、にんにく、ねぎ、りょうとうもやし、こまつな	535 20.8
19	金 菜めし		さばの竜田揚げ おのじる 吉野汁 くだもの 果物(清見オレンジ)	牛乳、たきこみわかめ、ちりめんじゃこ、さば切り身、焼き竹輪、豆腐	七分つき米、白いりごま、かたくり粉、板こんにゃく	こまつな、しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、ねぎ、清見オレンジ	571 24.2
22	月 にんじんごはん		しん 新じゃがのそぼろ煮 はるやさい 春キャベツの昆布あえ	牛乳、鶏肉ひき肉、塩ふき昆布	七分つき米、ごま油、白いりごま、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、かたくり粉	にんじん、ねぎ、さやえんどう、しょうが、キャベツ、きゅうり	543 20.2
23	火 きなこ揚げパン		ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳、きなこ、大豆、豚肩肉	パン、上白糖、じゃがいも、三温糖	セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	591 25.8
24	水 鯛めし <b>入学お祝い</b>		すまし汁 やさい 野菜のごまだれかけ お祝いゼリー	牛乳、鯛フィレ、豆腐、なると、アガー、カルピス	七分つき米、白いりごま、三温糖、いちごジャム	ほんしめじ、こまつな、ねぎ、キャベツ、りょうとうもやし、にんじん	547 22.1
25	木 ツナカレーピラフ		さかな 魚のハーブパン粉焼き はるやさい 春野菜のスープ	牛乳、ツナレトルト、メルルーサ、粉チーズ、鶏こま肉	七分つき米、オリーブ油、ソフトパン粉	玉葱、にんじん、さやいんげん、レモン、にんにく、セロリー、キャベツ、アスパラガス	550 26.3
26	金 焼きそば		じゃがバター ちゅうが 中華スープ	牛乳、豚こま肉、鶏こま肉、豆腐、たまご	むし中華めん、じゃがいも、バター、かたくり粉、ごま油	にんじん、玉葱、キャベツ、りょうとうもやし、干し椎茸、ねぎ、にら	552 22.6
30	火 レタスチャーハン		ししゃもの変わりフライ チンゲン菜としめじのスープ	牛乳、たまご、鶏肉ひき肉、ししゃも、鶏もも肉、豆腐	七分つき米、押し麦、小麦粉、黒いりごま、ソフトパン粉、緑豆はるさめ、かたくり粉	にんにく、玉葱、レタス、にんじん、ねぎ、チンゲンツァイ、ほんしめじ	627 27.9

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に日本食品標準成分表八訂で算出しています。

