



### 4月 予定献立表



令和6年度

小金井市立小金井第四小学校

日	牛乳	主食	おかず	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
10水	○	チキンカレー	グリーンサラダ フルーツポンチ	牛乳,鶏もも,白みそ,寒天缶	米,なたね油,じゃがいも,小麦粉,上白糖,サイターゼリー	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,ねぎ,キャベツ,とうもろこし缶詰,こまつな,温州蜜柑缶詰,ハインアッパル	722 kcal 17.4 g
11木	○	たくあんとあぶらあげのまぜごはん	にくだんごいりみそしる くだもの(きよみ)	牛乳,油揚げ,鶏ひき肉,白みそ,赤みそ	米,三温糖,ごま油,白いりごま,かたくり粉	刻みたくあん,しょうが,ねぎ,だいこん,にんじん,はくさい,こまつな,きよみ	579 kcal 23.4 g
12金	○	わかめうどん	ゼリーフライ もやしのナムル くだもの(あまなつ)	牛乳,鶏もも,生わかめ,油揚げ,板なしかまぼこ,おから	うどん,ごま油,じゃがいも,なたね油,小麦粉,揚げ油,三温糖,白いりごま	にんじん,ねぎ,ぶなしめじ,玉葱,りよくとうもやし,こまつな,甘夏みかん	530 kcal 19.1 g
15月	○	ごはん	さかなのさいきょうやき だいずのいそに すましじる	牛乳,さば,西京みそ,大豆,鶏もも,干ひじき,さつま揚げ,板なしかまぼこ	米,三温糖,なたね油	しょうが,にんじん,生しいたけ,こまつな,ねぎ	633 kcal 26.9 g
16火	○	かしわパン	コロッケ ポイルキャベツ レタススープ	牛乳,豚ひき肉,鶏もも	ミルク,じゃがいも,なたね油,小麦粉,パン粉,揚げ油	にんじん,玉葱,キャベツ,レタス,セロリー,しょうが,ねぎ	627 kcal 20.9 g
17水	○	スパゲティミートソース	ツナサラダ くだもの(セミノール)	牛乳,豚ひき肉,まぐろ缶詰	スパゲッティハーフ,オリーブ油,三温糖,なたね油,ごま油	にんにく,パセリ,セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン,キャベツ,とうもろこし缶詰,レモン,セミノール	571 kcal 22.5 g
18木	○	ピースごはん	にくじゃが かきたまじる	牛乳,豚もも,揚げポール,木綿豆腐,たまご,生わかめ	米,もち米,糸こんにゃく,じゃがいも,なたね油,三温糖,かたくり粉	グリーンピース,玉葱,にんじん,さやいんげん,ねぎ	629 kcal 23.7 g
19金	○	ごはん	さかなのなんばんづけ こぶきいも えのきのみそしる	牛乳,ししゃも,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,揚げ油,ごま油,三温糖,じゃがいも	ねぎ,玉葱,えのきたけ,こまつな	625 kcal 23.5 g
22月	○	わかめごはん	とりつくねやき ごまあえ だいこんのみそしる	牛乳,おから,鶏ひき肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,卵・乳なしマヨネーズ,三温糖,かたくり粉,なたね油,白すりごま	ねぎ,ごぼう,干し椎茸,玉葱,にんじん,りよくとうもやし,ほうれんそう,だいこん	609 kcal 22.2 g
23火	○	キムチチャーハン	トックスープ くだもの(あまなつ)	牛乳,なると,豚ばら,焼き豚,たまご,鶏もも,生わかめ	米,なたね油,三温糖,ごま油,トック	はくさい,キムチ漬け,にんじん,玉葱,ねぎ,えのきたけ,はくさい,セロリー,しょうが,甘夏みかん	623 kcal 22.8 g
24水	○	★1ねんせいきゅうしょくスタート ドライカレー	ビーンズサラダ みかんゼリー	牛乳,豚ひき肉,大豆,ひよこまめ,白みそ,アカー	米,なたね油,かたくり粉,上白糖	にんにく,しょうが,えのきたけ,玉葱,ごぼう,にんじん,干しぶどう,パセリ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰,ボンジュース,温州蜜柑缶詰	697 kcal 21.3 g
25木	○	こぎつねごはん	だいこんとぶたにくのもの かぶのみそしる	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,豚ばら,白みそ,赤みそ	米,なたね油,三温糖,こんにゃく,かたくり粉	しょうが,さやいんげん,だいこん,にんじん,かぶ,ねぎ,こまつな	644 kcal 22.4 g
26金	○	コッペパン	シェパードパイ やさいスープ	牛乳,豆乳,豚ひき肉,鶏もも,ベーコン	コッペパン,じゃがいも,オリーブ油,なたね油,米粉	玉葱,にんじん,はくさい,セロリー,しょうが,ねぎ	578 kcal 22.0 g
30火	○	シャキシャキそばろどん	もやしスープ くだもの(かわちばんかん)	牛乳,豚ひき肉,大豆,鶏もも	米,三温糖,かたくり粉,なたね油	にんじん,玉葱,切干だいこん,こまつな,りよくとうもやし,しょうが,ねぎ,河内晩柑	598 kcal 22.0 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。  
※小松菜は小金井市産のものを使用します。



#### ご家庭へのお願い

- 令和6年度給食費1回目の引き落としは6月5日(水)です。  
4・5・6月の3か月分をまとめて引き落とします。  
詳細は別途配布します「令和6年度給食費について」をご覧ください、  
前日までにご入金をお願いします。
- 給食当番は週末に白衣と帽子を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯・アイロン  
かけのご協力をお願いします。



#### 四小の給食について

栄養士が献立作成・食材発注したメニューを(株)東洋食品の調理員の  
みなさんが学校内にある給食室で調理しています。

今年度もおいしい給食を提供できるよう給食室一同励んで参ります。

