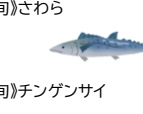


4月🌸 給食予定献立表

令和7年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲 用 牛 乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)				エネルギー たんばく質 食塩相当量	備考
			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	その他 (調味料・だしなど)		
9 水	ご飯	○		こめ,むぎ		さけ,みりん,うすくち しょうゆ,しお,さばぶ し,だしこんぶ,こいくち しょうゆ,いちみつがら し	591 kcal	ご入学・ご進級 おめでとうございます🎊 新年度も どうぞよろしく お願いいたします!! 
	鯖の西京焼き		さわら,しろみそ		しょうが		26.4 g	
	わかめ汁		わかめ,とうふ,ちらしかまぼこ		だいこん,たけのこ(みずに),ねぎ		1.9 g	
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,あぶら,糸こんにゃく,じょうはくとう, いりごま	ごぼう,にんじん			
10 木	米粉パン	○		こめこパン		しろワイン,しお,こしよ う,トマトケチャップ,あ かワイン,こいくちしよ うゆ,とりがら,とんこ つ	630 kcal	 《旬》さわら
	マカロニグラタン		とりにく,ぎゅうにゅう,こなチーズ	マカロニ,あぶら,こむぎこ,バター,パンこ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(みずに),ほう れんそう		30.5 g	
	ミネストローネ		ベーコン,だいず	じゃがいも	セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマトかん		2.5 g	
11 金	中華丼	○	ぶたにく,いか,えび,うずらたまご	こめ,むぎ,あぶら,でんぱん	たけのこ(みずに),はくさい,たまねぎ,にんじん, チンゲンサイ,きくらげ,しょうが,にんにく	オイスターソース,しお, こしょう,こいくちしよ うゆ,さけ,とりがら	605 kcal	 《旬》チンゲンサイ
	ワントンスープ		ぶたにく	ウェーブワントン,あぶら,いりごま	もやし,にんじん,ねぎ,ほししいたけ		25.6 g	
	りんごかん		こなかんてん	じょうはくとう	りんごジュース		2.1 g	
14 月	二色そぼろ丼	○	とりにく,こおりどうふ,たまご,きざみのり	こめ,むぎ,じょうはくとう,あぶら	しょうが	こいくちしょうゆ,さ け,しお,さばぶし,だし こんぶ,こめず,みりん	595 kcal	～清瀬市産食材～ ・チンゲンサイ (清水さんより) ・こまつな (野村さん)  
	みそ汁		あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ		27.4 g	
	和風あえ		わかめ		キャベツ,きゅうり,もやし		2.0 g	
15 火	ご飯	○		こめ,むぎ		さけ,こいくちしょうゆ, みりん,しお,さばぶし, だしこんぶ	582 kcal	●16日 1年生給食開始 入学してはじめて食べる 給食は、三小で大人気の カレーライスです🍛 ルールは小麦粉とバターで 手作り、さまざまなパイ スを入れてじっくり煮込 みます！お楽しみに♪ 
	さばの南部焼き		さば	あぶら,いりごま			26.7 g	
	けんちん汁		とうふ	こんにゃく,じゃがいも,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		1.7 g	
	いそあえ		きざみのり		キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコー ン			
16 水	カレーライス	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	トマトケチャップ,こいくち しょうゆ,ウスターソース, オールスパイス,カルダモ ン,コリアンダー,クミン,こ しょう,しお,マンゴチャツ ネ,ローリエ,カレーこ,とり がら,とんこつ,こめず,か らしこ	662 kcal	
	ツナサラダ		ツナ	じょうはくとう,あぶら	きゅうり,ホールコーン,キャベツ		20.8 g	
	ぶどうゼリー		アガー	じょうはくとう	ぶどうジュース		2.0 g	
17 木	マーボー丼	○	とうふ,ぶたにく,あかみそ	こめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,あぶら,でんぱ ん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(みずに),ほし しいたけ,にら	こいくちしょうゆ,さけ, トウバンジャン,デンメ ンジャン,とりがら,し お,こしょう,とんこつ	571 kcal	《旬》きよみオレンジ
	チンゲンサイのスープ		ぶたにく	はるさめ,あぶら,いりごま	ねぎ,チンゲンサイ,えのきたけ		22.8 g	
	きよみオレンジ				きよみオレンジ		2.2 g	
18 金	さぬきうどん	○	とりにく,かまぼこ,あぶらあげ,わかめ	うどん	にんじん,ねぎ	うすくちしょうゆ,さけ, さばぶし,だしこんぶ, こめず,こいくちしよ うゆ,しお,こしょう,パー キングパウダー	642 kcal	●おからドーナッツ 三小の給食はデザートも 手作りです♪ドーナツ生地 におからを入れます。おか らは豆乳のしほりカスで すが、食物繊維やカルシウ ムなど、不足しがちな栄養 がたっぷり含まれていま す☺ 
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ		26.2 g	
	おからドーナッツ		おから,ぎゅうにゅう,たまご	こむぎこ,さんおんとう,いりごま,あぶら,こなぎと う			2.0 g	
21 月	ゆかりご飯	○		こめ,むぎ	ゆかり	しお,さばぶし,だしこ んぶ,こいくちしょうゆ, みりん,さけ	579 kcal	●肉じゃがコロッケ 普段肉じゃがはじゃがい もが煮崩れないように気 をつけてながら作りますが、 あえて肉じゃがを煮崩し て、コロッケにします！丸 めるのも衣をつけるのも 油で揚げるのも、全部給 食室内で行います。  +
	鮭の塩焼き		さけ	あぶら			29.5 g	
	豚汁		ぶたにく,とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも,こんにゃく,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが		2.2 g	
	ごまあえ			すりごま,ねりごま,さんおんとう	ほうれんそう,もやし			
22 火	きなこ豆乳トースト	○	きなこ,とうにゅう	むえんパン,じょうはくとう		しお,あかワイン,こしよ う,トマトケチャップ,ウ スターソース,とりが ら,こいくちしょうゆ,こ めず,からしこ	575 kcal	●肉じゃがコロッケ 普段肉じゃがはじゃがい もが煮崩れないように気 をつけてながら作りますが、 あえて肉じゃがを煮崩し て、コロッケにします！丸 めるのも衣をつけるのも 油で揚げるのも、全部給 食室内で行います。  +
	ポークビーンズ		だいず,ぶたにく,なまクリーム	あぶら,じゃがいも,バター	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(みずに),トマトビュレ		27.6 g	
	海そうサラダ		かいそうミックス	じょうはくとう,あぶら	キャベツ,きゅうり		1.8 g	
23 水	ご飯	○		こめ,むぎ		こいくちしょうゆ,さけ, しお,さばぶし,だしこ んぶ,うすくちしょうゆ, みりん	659 kcal	 +
	肉じゃがコロッケ		ぶたにく	あぶら,じゃがいも,しらたき,じょうはくとう,マッ シュポテト,こむぎこ,パンこ,あぶら	たまねぎ,にんじん		23.6 g	
	むらくも汁		とりにく,たまご	でんぱん,あぶら	ほうれんそう,ねぎ		2.0 g	
	キャベツの即席づけ			いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが			
24 木	キャロットライス	○		こめ,むぎ,バター	にんじん	しお,さけ,こしょう,う すくちしょうゆ,しろワ イン,ローリエ,とりが ら,とんこつ	590 kcal	 +
	ポテトキッシュ		ぶたにく,たまご,なまクリーム,チーズ	あぶら,じゃがいも	たまねぎ		21.8 g	
	豆と麦のスープ		ぶたにく,しろいんげんまめ	むぎ	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,かぶ,かぶのは		2.0 g	
25 金	たけのこご飯	○	あぶらあげ	こめ	たけのこ,たかのつめ	さけ,うすくちしょうゆ, しお,さばぶし,だしこ んぶ,こいくちしょうゆ	593 kcal	《旬》たけのこ ●生たけのこ 旬の季節にしか食べられ ない「生たけのこ」を使っ たごはんです。給食室で朝 からあく抜きをします。期 間限定の旬の味を楽しん でもらいたいと思います♪
	ししゃもの香味揚げ		ししゃも	でんぱん,あぶら	しょうが		26.1 g	
	みそ汁		わかめ,とうふ,しろみそ,あかみそ		だいこん,ねぎ		2.3 g	
	ゆで野菜ごまだれかけ			いりごま,じょうはくとう,ねりごま	ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん			
28 月	スパゲティーミートソース	○	だいず,ぶたにく,チーズ	スパゲティ,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,ト マトかん,トマトビュレ	あかワイン,トマトケ チャップ,ウスターソー ス,ちゅうのうソース, しお,こしょう,こめず, うすくちしょうゆ	627 kcal	
	ダイコンサラダ			あぶら,じょうはくとう	だいこん,きゅうり,ホールコーン		24.8 g	
	フルーツヨーグルトがけ		ヨーグルト	はちみつ	みかんかんづめ,ももかんづめ,パイカンづめ		1.8 g	
30 水	チャーハン	○	やきぶた	こめ,むぎ,あぶら	ねぎ,にんじん,ピーマン	さけ,しお,こしょう,こ いくちしょうゆ,とりが ら,みりん,トマトケ チャップ,トウバンジャ ン	573 kcal	
	もうかざめのチリソースがけ		もうかざめ	でんぱん,あぶら,じょうはくとう	ねぎ,にんにく,しょうが		28.1 g	
	春雨スープ		ぶたにく	はるさめ	にんじん,たけのこ(みずに),えのきたけ,しょうが, ねぎ,こまつな		2.3 g	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。