

# 4月 予定献立表

平成31年度  
(2019年度)

給食回数 13 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
10(水)	ヨ	スタミナ丼 けんちん汁	豚肉 けずり節 昆布 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	米 押し麦 こんにやく 油 砂糖 ごま じゃが芋 ごま油	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん ごぼう 長ねぎ	ご入学・ご進級、おめでと うございます。 春の陽ざしが暖かく感じ る季節になりました。新た な年号も発表され、新年度 がスタートしました。 中学生は心身の発達の 著しい成長期です。安全で おいしい給食を提供し、食 育においては学校と連携し ていきたいと考えています のでよろしくお願いします。
11(木)	○	肉味噌ジャージャー麺 野菜炒め 文旦	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 でん粉 ごま	干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 文旦	11日(木) 文旦 グレープフルーツや夏みか んの仲間です。高知県が生産 量第1位です。土佐の名産 品を味わいます。
12(金)	○	ご飯 ふりかけ 若竹汁 鶏のから揚げ ひじき煮	ちりめんじゃこ けずり節 あおのり 豆腐 わかめ 昆布 鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 小麦粉 でん粉	小松菜 長ねぎ たけのこ にんじん	12日(金)若竹汁 生のたけのこを使います。 掘りたての筍を納品してもら い、下処理から調理場で行 います。前日に米ぬかと 唐辛子で茹でてアク抜きを し、当日皮をむいて調理し ます。春の香りを感じる汁 物です。
15(月)	○	マーボー豆腐丼 中華スープ デコボン	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 けずり節 昆布 牛乳	米 ごま油 砂糖 でん粉 春雨 油 ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 キャベツ デコボン	
16(火)	○	ドライカレーライス ポイル野菜 (和風ドレッシング) いちご	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 油 小麦粉 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン にんにく もやし キャベツ 小松菜 いちご	
17(水)	○	フレンチトースト ビーンズチュー 野菜ソテー	卵 牛乳 スキムミルク 大豆 豚肉 鶏肉	パン 砂糖 バター じゃが芋 油 小麦粉 でん粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ キャベツ 小松菜 ホールコーン	
18(木)	○	スパゲッティホワイトソース キャベツとアスパラのソテー	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 豚肉	スパゲッティ 油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンアスパラ	
19(金)	○	ご飯 ベトナム46(フォーティックス) 白身魚のチリソースがけ (魚 チリソース) ソーセージと野菜の炒め物	鶏肉 けずり節 昆布 メルルーサ レバーソーセージ 牛乳	米 フォー でん粉 油 砂糖	にんじん もやし 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ キャベツ	19日(金)ベトナム46 第六中学校ハンドメイド部 とのコラボメニューです。 フォーを使ったスープです。
22(月)	○	タコライス 卵スープ 清見オレンジ	豚肉 大豆 チーズ 卵 けずり節 昆布 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ 長ねぎ 小松菜 清見オレンジ	
23(火)	○	丸パン ハンバーグトマトソース 春野菜のスープ コーンソテー	豚肉 おから 卵 牛乳 スキムミルク 鶏肉 けずり節 昆布 ベーコン	パン パン粉 油 砂糖 バター	玉ねぎ ホールトマト マッシュルーム 菜の花 キャベツ にんじん ホールコーン 小松菜 もやし	
24(水)	○	ごまご飯 味噌汁 ししゃもの磯辺フライ (中濃ソース) 新じゃがそぼろ煮	生揚げ 味噌 けずり節 昆布 ししゃも 卵 あおのり 豚肉 牛乳	米 ごま 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉	切り干し大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 生姜	
25(木)	○	中華ちまき ワンタンスープ がんもと玉こん煮	豚肉 ほたて貝 昆布 けずり節 がんもどき 牛乳	もち米 米 ごま油 ワンタンの皮 油 こんにやく 砂糖	干しいたけ にんじん たけのこ もやし 白菜 小松菜 長ねぎ 生姜	25日(木)中華ちまき 端午の節句に先駆けて、 お祝いとして調理場で手作 りします。竹の皮でおこわ を包み蒸しあげて作ります。
26(金)	○	肉うどん 生揚げと大根のそぼろ煮 よもぎのパンケーキ	豚肉 けずり節 昆布 生揚げ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 卵	うどん 砂糖 油 でん粉 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 大根 生姜 よもぎ	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト \*都合により材料が変更になることがあります。 \*材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 810kcal たんぱく質 36.0g 脂質 24.1g

◎クックパッド、フェイスブック ~武蔵野市の学校給食の献立や取り組み、人気メニューのレシピを掲載しています。~

武蔵野市公式ホームページ  
<http://www.city.musashino.lg.jp/>

武蔵野市のキッチン【クックパッド】QRコード



一般財団法人武蔵野市給食・食育振興財団  
<https://www.musashinoshi-kyusyoku.jp/>

フェイスブックQRコード

