

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いたします。
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

