



4月予定献立表

《今月のめあて》

じゅんぴのしかたをしっかりとおぼえよう



令和7年度 4月		給食回数 16 回	つかうもの (材料)			桜堤調理場	
日	曜	こんだて	牛乳等	体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	コメント
8	火	ごもくやきうどん とりにくのかおりやき わふうジャーマンポテト	○	ぶたにくちくわ あぶらあげ とりにくベーコン あおのりぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら あぶらじゃがいも	キャベツ にんじん もやしにらしょうが にんにくたまねぎ パセリ	ご入学・ご進級おめでとう ございます！ 学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理など、バラエティーに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしててください。
9	水	しょくパン フルーツクリーム ミネストローネスープ あつあげとぶたにくのみそいため	○	ぎゅうにゅう なまクリーム しろういんげんまめ とりにくぶたがら とりがら ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ	パン でんぶん さとう あぶら こんにやく ごまあぶら	ミックスフルーツ りんご たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース にら たけのこ ほしいたけ しょうが	
10	木	たけのこごはん みそしる さわらのしおこうじやき ひじきとだいずにつけ	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ わかめ なまあげ みそ さわら ひじき だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら こめぬか さとう こんにやく	たけのこ たまねぎ にんじん こまつな	
11	金	ポークビーンズライス (ごはん・ポークビーンズ) ポイルやさい たまねぎドレッシング	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎ さとう はるさめ ドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト キャベツ トマトピューレ もやし こまつな	
14	月	やきふたチャーハン もずくとたまごのスープ しろみざかなのうまに	○	ぶたにくたまご もずく こんぶ かつおぶし メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	たけのこ ほしいたけ ながねぎ しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ えだまめ	10日(木)たけのこごはん 調理場で生たけのこを米ぬかと一緒に下茹でしてから、使用します。この時季だけ味わえる旬の美味しさを感じてください。
15	火	くろざとうパン はるさめのスープ ヘルシーグラタン キャベツとなのはなソテー	○	とうふ とりがら ぶたがら ひじき こうやどうふ、ベーコン ぎゅうにゅう チーズ とりにく	パン はるさめ ごまあぶら バター こむぎこ あぶら でんぶん	もやし ながねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん ほしいたけ たまねぎ ホールコーン キャベツ なのはな レモン	
16	水	よしだうどん (うどん・しる・にく・ゆでやさい) あげボールとだいこんのもの	○	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ あげボール こんぶ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま あぶら こんにやく でんぶん	もやし しょうが ながねぎ キャベツ にんじん だいこん さやいんげん	
17	木	むぎごはん みそしる あつやきたまご じゃがいもそぼろに	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	キャベツ こまつな にんじん きりぼしだいこん ながねぎ ほしいたけ たまねぎ しょうが	18日(金)そらまめ 空に向かってさやがなることから、この名前がつけました。塩ゆでにして提供します。春の味覚を味わってください。
18	金	マーボーどうふどん (むぎごはん・マーボーどうふ) さつまいもとだいずのかりんとうあげ そらまめ	○	とうふ ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも くらざとう	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にら にんにく しょうが そらまめ	
21	月	カレーライス (むぎごはん・カレー) コーンいりやさいソテー	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎ さとう	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン	
22	火	ピザホットサンド ビーンズスープ じゃがいもとぶたにくのいために	○	ベーコン チーズ レバーソーセージ なまあげ しろういんげんまめ ぶたがら とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん こまつな めじ にんにく たけのこ ごぼう れんこん ほしいたけ	
23	水	スパゲッティミートソース (めん・ミートソース) チーズおんサラダ いちご	○	ぶたにく だいず とりにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ ホールトマト キャベツ こまつな いちご	給食使用食材について 給食では栄養価を高めるため、スキムミルク、チーズ、ごま、大豆などを献立に混ぜて使用することがありますが、献立名には表記されない場合があります。使用食材を詳しく知りたい場合は、詳細献立をお配りしますので、ご希望の方はお申し出ください。 桜堤調理場栄養士 ☎53-2230
24	木	むぎごはん みそしる いかのチリソース ぶたにくのねぎしおいため	○	とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ いか ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん さとう こんにやく ごまあぶら ごま	えのきたけ こまつな ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん	
25	金	ちゅうかうまにどん(むぎごはん・ぐ) やさいとツナのソテー あげだいずとこんにやくいため	○	ぶたにく いか ちくわ かつおぶし ツな だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん ごま あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン しょうが こまつな あかピーマン さやいんげん	
28	月	こんさいカレーピラフ やさいスープ ししゃものなんぼんづけ	ヨ	とりにく レバーソーセージ ぶたがら とりがら ししゃも ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	ごぼう にんじん マッシュルーム えだまめ たまねぎ こまつな にんにく あかピーマン	
30	水	あんかけやきそば(めん・ぐ) がんもどきとたまごにやくのもの	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら ごまあぶら でんぶん こんにやく さとう	ほしいたけ キャベツ にんじん もやし たまねぎ たけのこ こまつな にんにく しょうが	

牛乳らん ○…牛乳 ヽ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー 611kcal たんぱく質 27.2g 脂質 22.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

引き続き

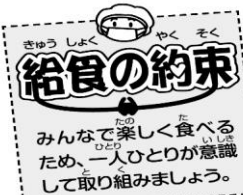
情報発信中 です！

クックパッドでは、子どもたちに人気のメニューや家庭でぜひ取り入れてほしいメニューなどを掲載中です。

フェイスブックでは、武蔵野市内学校給食6施設の情報を発信しています。

クックパッド
「武蔵野市のキッチン」
QRコード

「フェイスブック」
QRコード





4月予定献立表

《今月のめあて》

準備の仕方をしっかり覚えよう



令和7年度 4月

給食回数 15 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
9 水	食パン フルーツクリーム ミネストローネスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め	○	牛乳 生クリーム 白いんげん豆 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布	パン でん粉 砂糖 油 こんにやく ごま油	ミックスフルーツりんご 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリにんにく ホールトマト トマトジュース たけのこ 干しいたけにら 生姜	<p>ご入学・ご進級おめでとう ございます！ 学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理など、バラエティーに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしててください。</p> <p>10日(木)筍ごはん 調理場で生たけのこを米ぬかと一緒に下茹でしてから、使用します。この時季だけ味わえる旬の美味しさを感じてください。</p>  <p>18日(金)空豆 空に向かってさやがなることから、この名前がつけました。塩ゆでにして提供します。春の味覚を味わってください。</p>  <p>給食使用食材について 給食では栄養価を高めるため、スキムミルク、チーズ、ごま、大豆などを献立に混ぜて使用することがありますが、献立名には表記されない場合があります。使用食材を詳しく知りたい場合は、詳細献立をお配りしますので、ご希望の方はお申し出ください。 桜堤調理場栄養士 ☎53-2230</p>
10 木	筍ごはん 味噌汁 さわらの塩麹焼き ひじきと大豆の煮付け	○	油揚げ かつお節 昆布 わかめ 生揚げ 味噌 鰯 ひじき 大豆 牛乳	米 油 米ぬか 砂糖 こんにやく	たけのこ 玉ねぎ にんじん 小松菜	
11 金	ポークビーンズライス (ご飯・ポークビーンズ) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	大豆 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 春雨ドレッシング	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ もやし 小松菜	
14 月	焼き豚チャーハン もずくと卵のスープ 白身魚のうま煮	○	豚肉 卵 もずく 昆布 かつお節 メルルーサ 牛乳	米 油 砂糖 でん粉	たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 生姜 もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ 枝豆	
15 火	黒砂糖パン 春雨のスープ ヘルシーグラタン キャベツと菜の花のソテー	○	豆腐 鶏ガラ 豚ガラ ひじき 高野豆腐 ベーコン 牛乳 チーズ 鶏肉	パン 春雨 ごま油 バター 小麦粉 油 でん粉	もやし 長ねぎ にんじん 小松菜 切り干し大根 干しいたけ 玉ねぎ ホールコーン キャベツ 菜の花 レモン	
16 水	吉田うどん(うどん・汁・肉・茹で野菜) 揚ボールと大根の煮物	○	かつお節 豚肉 油揚げ 揚ボール 昆布 牛乳	うどん 砂糖 ごま 油 こんにやく でん粉	もやし 生姜 長ねぎ キャベツ にんじん 大根 さやいんげん	
17 木	麦ご飯 味噌汁 厚焼き卵 じゃが芋のそぼろ煮	○	油揚げ 味噌 かつお節 昆布 卵 鶏肉 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 じゃが芋 でん粉	キャベツ 小松菜 切り干し大根 にんじん 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 生姜	
18 金	マーボー豆腐丼 (麦ごはん・マーボー豆腐) さつま芋と大豆のかりんとう揚げ 空豆	○	豆腐 豚肉 味噌 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 砂糖 でん粉 さつま芋 黒砂糖	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけにら にんにく 生姜 空豆	
21 月	カレーライス(麦ご飯・カレー) コーン入り野菜ソテー	○	豚肉 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 ホールコーン	
22 火	ピザホットサンドビーンズスープ じゃが芋と豚肉の炒め煮	○	ベーコン チーズ レバーソーセージ 生揚げ 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 牛乳	パン 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 でん粉	玉ねぎ ビーマン キャベツ にんじん 小松菜 しめじにんにく たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ	
23 水	スパゲッティミートソース (麺・ミートソース) チーズ温サラダ いちご	○	豚肉 大豆 鶏肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん にんにく トマトピューレ ホールトマト キャベツ 小松菜 いちご	
24 木	麦ご飯 味噌汁 いかのチリソース 豚肉のねぎ塩炒め	○	豆腐 わかめ 味噌 かつお節 昆布 いか 豚肉 ひじき 牛乳	米 米粒麦 油 でん粉 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	えのきたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ にんじん	
25 金	中華うま煮丼(麦ご飯・具) 野菜とツナのソテー 揚げ大豆とこんにやく炒め	○	豚肉 いか ちくわ かつお節 ツナ 大豆 牛乳	米 米粒麦 ごま油 でん粉 ごま 油 砂糖 こんにやく	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ ビーマン 生姜 小松菜 赤ビーマン さやいんげん	
28 月	根菜カレーピラフ 野菜スープ ししゃもの南蛮漬け	ヨ	鶏肉 レバーソーセージ 豚ガラ 鶏ガラ ししゃも ヨーグルト	米 油 じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖	ごぼう にんじん マッシュルーム 枝豆 玉ねぎ 小松菜 にんにく 赤ビーマン	
30 水	あんかけ焼きそば(麺・具) がんとどきと玉こんにやくの煮物	○	豚肉 かつお節 昆布 がんとどき 牛乳	蒸し中華そば 油 ごま油 でん粉 こんにやく 砂糖	干しいたけ キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ 小松菜 にんにく 生姜	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー 772kcal たんぱく質 33.8g 脂質 27.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

引き続き

給食の約束

みんなで楽しく食べる
ため、一人ひとりが意識
して取り組みましょう。

給食の前
に手をきれ
いに洗う

協力して準備
を行う

あいさつを
きちんとする

姿勢を正しくし、よく
かんで食べる

汚い話や気持ちの悪い
話をしない

決められた時間内に
食べ終わる

食器は大切に使う

情報発信中 です！

クックパッドでは、子どもたちに人気のメニューや家庭でぜひ取り入れてほしいメニューなどを掲載中です。

フェイスブックでは、武蔵野市内学校給食6施設の情報を発信しています。

クックパッド
「武蔵野市のキッチン」
QRコード

「フェイスブック」
QRコード

