



# 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8年度 4月

給食回数 16 回

桜堤調理場

日	曜	こんだて	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)	
8	水	ソースやきそば たまごコーンのスープ ミックスフルーツ	○	ぶたにく たまご とりにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかそぼ あぶら でんぶん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら しょうが クリームコーン こまつな ミックスフルーツ	<b>ご入学・ご進級 おめでとうございます！</b>  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、栄養バランスを考へて作っています。 安心安全でおいしい給食を提供していきますので、楽しみにしてください。
9	木	たけのこごはん すましじる さわらのさいきょうやき ひじきとうちまめにつけ	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ とうふ わかめ さわら みそ ひじき うちまめ 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 ながねぎ えのきたけ にんじん	  <b>9日(木)たけのこごはん</b> 生たけのこをあく抜きして使用します。この季節だけに味わえる旬の美味しさです。
10	金	ポークビーンズライス (むぎごはん・ポークビーンズ) ポイルやさい たまねぎドレッシング いちご	○	だいたい 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 トマトピューレ キャベツ もやし こまつな いちご	
13	月	きびごはん みそしる あつやきたまご じゃがいもをそぼろに	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら さとう でんぶん じゃがいも	キャベツ ながねぎ えのきたけ ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな しょうが	
14	火	かてうどん(うどん・しる・かて) ちくわのいそべあげ きよみオレンジ	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん きよみオレンジ	
15	水	くらざとうパン トマトスープに ヘルシーグラタン	○	ぶたにく レバーソーセージ しろいんげんまめ とりがら ぶたがら ひじき こうや豆腐 ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん にんにく セロリ トマトジュース きりほしだいこん ほししいたけ ホールコーン	  <b>17日(金)そらまめ</b> 空に向かってさがやが付くことから、この名前がつきました。塩ゆでにして提供します。春の味覚を味わってください。
16	木	やきぶたチャーハン わかめスープ しろみぎかなのうまに	○	ぶたにく わかめ とりがら ぶたがら たら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	たけのこ ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほししいたけ えだまめ	
17	金	マーボー豆腐うどん (むぎごはん・マーボー豆腐) さつま芋のレモンに そらまめ	○	とうふ ぶたにく だいたい みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが レモン そらまめ	
20	月	カレーライス(むぎごはん・ルウ) 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	
21	火	ピザホットサンド ABCスープ じゃがいものオランダに	○	ベーコン チーズ とりにく しろいんげんまめ ぶたがら とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	パン パスタ あぶら じゃがいも こんにやく	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん こまつな にんにく さやいんげん	
22	水	ジャージャーめん(ちゅうかめん・ぐ) まめまめパラダイス いちご	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ とりにく あおだいたい だいたい ぎゅうにゅう	むしちゅうかそぼ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが あかピーマン きピーマン いちご	
23	木	うめわかごはん さわにわん つくねのこうみあんかけ ちくわとだいこんのからみそいため	○	わかめ こんぶ ぶたにく かつおぶし とりにく おから ちくわ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ ごまあぶら さとう でんぶん	うめほし きりほしだいこん にんじん ながねぎ たけのこ ごぼう こまつな たまねぎ ほししいたけ しょうが だいこん	
24	金	いわしのかばやきどん (ごはん・いわしのかばやき) みそしる あつあげのたまごとし	ヨ	いわし ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ なまあげ たまご ヨーグルト	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが キャベツ こまつな えのきたけ ごぼう にんじん	<b>給食使用食材に ついて</b>  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ませんが、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
27	月	ごはん のりのつくだに みそしる さけのしおこうじやき ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	のり なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	だいこん にんじん こまつな ごぼう れんこん ながねぎ にんにく	
28	火	しよくパン てづくりいちごジャム はるやさいのスープに タンドリーチキン	○	レバーソーセージ ぶたがら とりがら とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	いちご レモン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく しょうが	
30	木	ちゅうかちまき もずくスープ ビーフソテー	○	ぶたにく ほどたてが いもずく とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら あぶら ビーフン	ほししいたけ にんじん たけのこ こまつな ながねぎ しょうが もやし にら にんにく	

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう ヨ…ヨーグルト

※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 612kcal たんぱく質 27.3g 脂質 21.8g

情報発信中 です！

**よい姿勢で食べる。**

**食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。**

**食事にふさわしい話をする。**

**食器は大切に使う。**

クックパッドでは、子どもたちに人気のメニューを掲載中です。  
フェイスブックでは、武蔵野市内学校給食・食育振興財団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」 「フェイスブック」





# 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8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	木	筍ごはん 清汁 さわらの西京焼き ひじきと打ち豆の煮付け	○	油揚げ かつお節 昆布 豆腐 わかめ 鰯 味噌 ひじき 打ち豆 牛乳	米 油 米ぬか 砂糖 こんにやく	たけのこ 長ねぎ えのきたけ にんじん	<p><b>ご入学・ご進級 おめでとうございます！</b></p> <p>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。 安心安全でおいしい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>9日(木)筍ごはん 生たけのこをあく抜きして使用します。この季節だけに味わえる旬の美味しさです。</p>  <p>17日(金)空豆 空に向かってさやが付くことから、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	金	ポークビーンズライス (麦ご飯・ポークビーンズ) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング いちご	○	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 いちご	
13	月	きびご飯 味噌汁 厚焼き卵 じゃが芋のそぼろ煮	○	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 卵 鶏肉 ひじき 豚肉 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	キャベツ 長ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 生姜	
14	火	糰うどん(うどん・汁・糰) ちくわの磯辺揚げ 清見オレンジ	○	豚肉 かつお節 ちくわ 青のり 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん 清見オレンジ	
15	水	黒砂糖パン トマトスープ煮 ヘルシーグラタン	○	豚肉 レバーソーセージ 白いんげん豆 鶏ガラ 豚ガラ ひじき 高野豆腐 ベーコン 牛乳 チーズ	パン 油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん にんにく セロリ トマトジュース 切り干し大根 干しいたけ ホールコーン	
16	木	焼き豚チャーハン わかめスープ 白身魚のうま煮	○	豚肉 わかめ 鶏ガラ 豚ガラ たら 牛乳	米 油 砂糖 でん粉	たけのこ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんじん にんにく 干しいたけ 枝豆	
17	金	マーボー豆腐丼 (麦ご飯・マーボー豆腐) さつま芋のレモン煮 空豆	○	豆腐 豚肉 大豆 味噌 牛乳	米 押し麦 油 ごま油 砂糖 でん粉 さつま芋	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 レモン 空豆	
20	月	カレーライス(麦ご飯・ルウ) 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	
21	火	ピザホットサンド ABCスープ じゃが芋のオランダ煮	○	ベーコン チーズ 鶏肉 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 牛乳	パン パスタ 油 じゃが芋 こんにやく	玉ねぎ ビーマン キャベツ にんじん 小松菜 にんにく さやいんげん	
22	水	ジャージャー麺(中華麺・具) 豆苗パラダイス いちご	○	豚肉 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 青大豆 大豆 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 赤ビーマン 黄ビーマン いちご	
23	木	梅若ごはん 沢煮椀 つくねの香味あんかけ ちくわと大根の辛味噌炒め	○	わかめ 昆布 豚肉 かつお節 鶏肉 おから ちくわ 味噌 牛乳	米 油 パン粉 ごま油 砂糖 でん粉	梅干し 切り干し大根 にんじん 長ねぎ たけのこ ごぼう 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ 生姜 大根	
24	金	いわしの蒲焼き丼 (ご飯・いわしの蒲焼き) 味噌汁 厚揚げの卵とじ	ヨ	いわし 豚肉 味噌 かつお節 昆布 生揚げ 卵 ヨーグルト	米 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	生姜 キャベツ 小松菜 えのきたけ ごぼう にんじん	
27	月	ご飯のりの佃煮 味噌汁 鮭の塩焼き 豚肉のねぎ塩きんぴら	○	のり 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鮭 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	大根 にんじん 小松菜 ごぼう れんこん 長ねぎ にんにく	
28	火	食パン 手作りいちごジャム 春野菜のスープ煮 タンドリーチキン	○	レバーソーセージ 豚ガラ 鶏ガラ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 油	いちご レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 セロリ にんにく 生姜	
30	木	中華ちまき もずくスープ ビーフソテー	○	豚肉 ほたて貝 もずく 豆腐 かつお節 昆布 鶏肉 牛乳	もち米 米 ごま油 油 ビーフン	干しいたけ にんじん たけのこ 小松菜 長ねぎ 生姜 もやし いら にんにく	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー 773kcal たんぱく質 34.1g 脂質 26.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

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を掲載中です。

フェイスブックでは、武蔵野市内学校給食・食育振興財団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」

「フェイスブック」

