



令和7年度

4月



こん だて ひょう

献立表



日野市立南平小学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー たんぱく質	メモ
				赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える		
9	水	こだいまいのおせきはん あつあげのごまだれかけ やさいののりあえ かきたまじる		ぎゅうにゅう・あつあげ とうふ・たまご のり	こめ・もちごめ くろまい・じょうしんこ でんぷん・あぶら さとう・ごま	こまつな・もやし にんじん・えのきたけ ねぎ	601kcal 23.9g	1ねんせいはい 16にち(水)から きゅうしょくかいしです
10	木	はちおうじラーメン (つけめん) いもとまめのペペロンチーノ		ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず	ちゅうかめん・じゃがいも でんぷん・あぶら ごまあぶら	しょうが・しいたけ・きくらげ にんじん・きゃべつ・ねぎ もやし・にら・たまねぎ にんにく	584kcal 24.8g	
11	金	なのはなごはん さかなのしおこうじやき はくさいのかわりづけ みぞしる (たまねぎ・とうふ)		ぎゅうにゅう・あかうお たまご・とうふ あぶらあげ・みそ	こめ・もちごめ あぶら・ごまあぶら さとう・ごま	こまつな・はくさい にんじん・しょうが たまねぎ・ねぎ	576kcal 27.7g	入学・進級 おめでとうございます! 新しい学年、新しいクラスで これから1年間 みんなで楽しい 給食時間にしましょう。
14	月	ホイコーローどん たまごスープ シュガーアーモンド		ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・たまご みそ	こめ・じゃがいも でんぷん・あぶら さとう・アーモンド	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・きゃべつ・たけのこ しいたけ・ねぎ・コーン こまつな	618kcal 25.6g	
15	火	おぎごはん さばのみそに きゃべつのおかかあえ ごじる		ぎゅうにゅう・さば ちりめんじゃこ・だいず あぶらあげ・かつおぶし みそ	こめ・むぎ こんにやく・さとう	にんにく・しょうが ねぎ・きゃべつ にんじん・だいこん はくさい	631kcal 29.5g	9日 <進級祝い献立> しんきゅう いわ こんだて 進級をお祝いして古代米(黒米) を使用したお赤飯を炊きます。 赤飯は、日本のめでたい時に 食される伝統的なごはんです。
16	水	カレーライス コロコロサラダ フルーツ (きよみオレンジ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく	こめ・じゃがいも バター・あぶら こむぎこ・さとう ごまあぶら・ごま	にんにく・しょうが・コーン たまねぎ・にんじん・セロリ トマト・きゅうり だいこん・きよみオレンジ	583kcal 22.7g	
17	木	ソフトフランスパン スパニッシュオムレツ だいこんスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・たまご チーズ	パン・じゃがいも あぶら・さとう オリーブオイル	たまねぎ・にんじん にんにく・トマト・しめじ だいこん・もやし こまつな	622kcal 25.9g	10日 <八王子ラーメン> はちおうじ 八王子市のご当地ラーメンです。 みじん切りにした玉ねぎがのっている のが特徴のラーメンです。給食では、生 の玉ねぎは使用できないので スープに入れて提供します。
18	金	やさいとにくのつけうどん ちくわのいそべあげ		ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・かまぼこ ちくわ・あおのり くきわかめ	うどん・こむぎこ でんぷん・さとう あぶら	ごぼう・しいたけ・ねぎ しめじ・えのきたけ こまつな・にんじん きゃべつ・もやし・みずな	577kcal 24.4g	
21	月	ひじきごはん いかのさらさあげ とんじる		ぎゅうにゅう・とり ぶたにく・いか とうふ・あぶらあげ ひじき・みそ	こめ・じゃがいも こんにやく・こむぎこ でんぷん・さとう・ごま あぶら	にんじん・ごぼう だいこん・ねぎ こまつな	568kcal 28.1g	16日 <カレーライス> ねんせい みなみだいらしょうがっこう はし 1年生が南平小学校で初めて食べる は「ルウ」からすべて手作りの カレーライスです。 お楽しみに!!
22	火	レモンバタートースト はるやさいのポトフ フルーツ (ニューサマーオレンジ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ウインナー	パン・じゃがいも バター・あぶら さとう	たまねぎ・にんじん・かぶ きゃべつ・パセリ レモン・セロリ ニューサマーオレンジ	576kcal 22.7g	
23	水	ごはん ナッツふりかけ にくじゃが みぞしる (きゃべつ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく かつおぶし・あおのり みそ	こめ・じゃがいも こんにやく・アーモンド さとう・ごま あぶら	しょうが・にんじん・たまねぎ しいたけ・いんげん・きゃべつ えのきたけ・もやし	584kcal 23.3g	24日 <麻婆豆腐> まいぼーどうふ 中国の四川省を代表する料理で、豆腐 とひき肉を豆板醤などで炒めたものです。 給食では辛さを 控えて味つけします。
24	木	マーボー豆腐どん ビーフンとやさいのスープ ししゃものサクサクあげ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ししゃも・とうふ わかめ・みそ はっちょうみそ	こめ・ビーフン こむぎこ・でんぷん あぶら・ごまあぶら さとう	にんにく・しょうが・にんじん たけのこ・しいたけ・ねぎ にら・はくさい・しめじ こまつな・パセリ・セロリ	610kcal 29.8g	
25	金	たけのこごはん さかなのやくみソースかけ やさいのおひたし みぞしる (わかめ・じゃがいも)		ぎゅうにゅう・メルルーサ あぶらあげ・わかめ みそ	こめ・もちごめ じゃがいも・でんぷん さとう・ごま あぶら	しいたけ・たけのこ・にんじん さやえんどう・しょうが・にんにく ねぎ・きゃべつ・こまつな・もやし きゃべつ	584kcal 26.1g	25日 <たけのこごはん> たけのこは春が旬の野菜です。 この時期にしか味わえない 「新たけのこ」を使います。
26	土	スパゲッティアラビアータ バジルサラダ スパイシーポテト		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・だいず	スパゲッティ・じゃがいも こむぎこ・でんぷん バター・あぶら オリーブオイル・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマト きゃべつ・きゅうり・コーン パセリ・セロリ	644kcal 24.4g	
28	月	ふり かえ きゅう ぎょう び 振替休業日						
29	火	しょう わ の ひ 昭和の日						
30	水	ミックスビビンバ ワンタンスープ フルーツ (かわちぼんかん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・なると	こめ・むぎ・さとう ワンタンのかわ・ごま ごまあぶら・あぶら	にんにく・しょうが・もやし たけのこ・にんじん・ねぎ こまつな・しいたけ・はくさい チンゲンさい・かわちぼんかん	567kcal 23.7g	*都合により変更する場合があります。

★ 今月の地場産物 ★

トマト・玉ねぎ・卵



給食室では、安心・安全でおいしく
楽しい給食が提供できるよう、スタッフ
一同、愛情込めて給食作りに取り組みます。
一年間よろしくお願ひします。

調理業務は
「株式会社 東京天電」が担当します。

