

# 4月 給食予定献立表

令和8年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)				エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他 (調味料・だしなど)		
8 水	ご飯	○		こめ,むぎ			605 kcal	ご入学・ご進級 おめでとうございます★ 今年度もどうぞよろしく お願いいたします! 
	ぶりの照り焼き		ぶり	じょうはくとう, でんぷん	しょうが	さけ, しお, みりん, こいくちしょうゆ, さばぶし, だしこんが, だしこんが	28.0 g	
	春野菜のみそ汁		とりにく, あぶらあげ, あかみそ, しろみそ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, たけのこ(みずに), ふき		1.7 g	
	ゆで野菜ごまだれかけ			いりごま, じょうはくとう, ねりごま	ほうれんそう, キャベツ, もやし			
9 木	米粉パン	○		こめこパン			606 kcal	《旬》ふき ●ぶりの照り焼き ぶりは成長とともに呼び 名が変わる『出世魚』で す! 進級のお祝いと、みな さんの健やかな成長を 願って、初日の給食に選び ました! 
	マカロニグラタン		とりにく, ぎゅうにゅう, こなチーズ	マカロニ, あぶら, こむぎこ, パター, パンこ	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム(みずに), ほうれんそう	しろワイン, しお, こしょう, うすくちしょうゆ, こなろりエ, とりがら, とんこつ	31.0 g	
	豆と麦のスープ		ぶたにく, しろいんげんまめ	おおむぎ	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, かぶ, かぶは		2.5 g	
10 金	中華丼	○	ぶたにく, いか, えび, うずらたまご	こめ, むぎ, あぶら, でんぷん, ごまあぶら	たけのこ(みずに), はくさい, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, きくらげ, しょうが, にんにく	オイスターソース, しお, こしょう, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, さけ, うすくちしょうゆ, とりがら	585 kcal	●1年生給食開始(15日) 入学して最初の給食は、三 小で大人気のカレーライス です! 小麦粉とパ ターで手作りし、さまざま なスパイスを入れてじっくり 煮込みます! お楽しみに! 
	わかめスープ		わかめ, とうふ	ごまあぶら, いりごま	えのきたけ, ねぎ		25.4 g	
	サワーかん		こなかんてん, にゅうさんきんいりりょう				2.1 g	
13 月	ご飯	○		こめ, むぎ			609 kcal	●つぶつぶみかんゼリー みかんのかんづめを崩し ながら煮ることによって、 つぶつぶの実が入ったゼ リーを作ります! 
	手作りひじきふりかけ		ほしひじき, いとけずり	いりごま, さんおんとう			25.8 g	
	千草焼き		たまご, とりひきにく, とうふ	じょうはくとう, あぶら	にんじん, ほうれんそう, ねぎ	こいくちしょうゆ, みりん, しお, さけ, さばぶし, だしこんが, うすくちしょうゆ	2.1 g	
	みそ汁		あぶらあげ, しろみそ, あかみそ	さつまいも	だいこん, ぼんこのうねぎ			
	キャベツの即席漬け			いりごま	キャベツ, きゅうり, しょうが			
14 火	ご飯	○		こめ, むぎ			577 kcal	《旬》いちご 
	さばの南部焼き		さば	あぶら, いりごま		こいくちしょうゆ, しお, さけ, さばぶし, だしこんが, みりん	26.4 g	
	けんちん汁		とうふ	こんにやく, じゃがいも, ごまあぶら	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ		1.7 g	
	いそあえ		きざみり		キャベツ, こまつな, えのきたけ, しめじ, ホールコーン		《旬》チンゲンサイ 	
15 水	カレーライス	○	ぶたにく	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, パター	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん	トマトケチャップ, こいくちしょうゆ, ウスターソース, オールスパイス, カルダモン, コリアンダー, クミン, こしょう, しお, マンゴケチャップ, こなろりエ, カレー, とりがら, とんこつ, こめず, からし	645 kcal	●おからドーナツ ドーナツの生地におから を入れて作ります! おか らは豆乳を作る際の搾り かすことで、食物繊維や カルシウムなど、不足しが ちな栄養素がたっぷり含 まれています! 
	ツナサラダ		ツナ	じょうはくとう, あぶら	きゅうり, ホールコーン, キャベツ		22.0 g	
	いちご				いちご		2.1 g	
16 木	マーボー丼	○	とうふ, ぶたひきにく, あかみそ	こめ, むぎ, あぶら, じょうはくとう, ごまあぶら, でんぷん	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ(みずに), ほししいたけ, にら		621 kcal	●おからドーナツ ドーナツの生地におから を入れて作ります! おか らは豆乳を作る際の搾り かすことで、食物繊維や カルシウムなど、不足しが ちな栄養素がたっぷり含 まれています! 
	チンゲンサイのスープ		ぶたにく	りよくとうはるさめ, ごまあぶら, いりごま	ねぎ, ちんげんさい, えのきたけ	こいくちしょうゆ, さけ, トウバンジャン, デンメ ンジャン, しお, こしょう, とんこつ, とりがら	22.6 g	
	つぶつぶみかんゼリー		アガー	じょうはくとう	みかんかじゅう, みかんかんづめ		2.2 g	
17 金	さぬきうどん	○	とりにく, ささかまほこ, あぶらあげ, わかめ	うどん	にんじん, ねぎ	うすくちしょうゆ, さけ, さばぶし, だしこんが, こめず, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ベーキングパウダー	652 kcal	●おからドーナツ ドーナツの生地におから を入れて作ります! おか らは豆乳を作る際の搾り かすことで、食物繊維や カルシウムなど、不足しが ちな栄養素がたっぷり含 まれています! 
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ	ごまあぶら	キャベツ, きゅうり, もやし, たまねぎ		27.4 g	
	おからドーナツ		おから, とうにゅう, たまご	こむぎこ, さんおんとう, いりごま, あぶら, こなざとう			2.1 g	
20 月	二色そばろ丼	○	とりにく, こおろとうふ, たまご, きざみり	こめ, むぎ, じょうはくとう, あぶら	しょうが		628 kcal	《旬》たけのこ ●たけのこご飯 旬の生たけのこを使って、 たけのこご飯を作ります す! 給食室でアク抜きをし、 味付けをしてご飯と合 わせませす。 ●手作り セザミロールパン 三小は生地から作る手作 りパンを提供しています! 生地にグラニュー糖とすり ごまをふって、くるくると 巻いて焼きます! 
	みそ汁		わかめ, あぶらあげ, しろみそ, あかみそ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ	こいくちしょうゆ, さけ, しお, さばぶし, だしこんが, みりん	28.1 g	
	ごまあえ			すりごま, ねりごま, さんおんとう	ほうれんそう, もやし		2.1 g	
21 火	たけのこご飯	○	あぶらあげ	こめ	たけのこ, たかのつめ		594 kcal	●手作り セザミロールパン 三小は生地から作る手作 りパンを提供しています! 生地にグラニュー糖とすり ごまをふって、くるくると 巻いて焼きます! 
	ししゃもの香味揚げ		ししゃも	でんぷん, あぶら	しょうが	さけ, うすくちしょうゆ, しお, さばぶし, だしこんが, こいくちしょうゆ, からし	26.9 g	
	呉汁		だいた, あかみそ	じゃがいも, あぶら	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ		2.2 g	
	小松菜の辛子しょうゆ				こまつな, もやし			
22 水	手作りセザミロールパン	○	とうにゅう	きょうりきこ, じょうはくとう, はちみつ, あぶら, ぐらにゅうとう, すりごま		あかワイン, しお, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, とりがら, ドライイースト, ベーキングパウダー, こめず	608 kcal	●おからドーナツ ドーナツの生地におから を入れて作ります! おか らは豆乳を作る際の搾り かすことで、食物繊維や カルシウムなど、不足しが ちな栄養素がたっぷり含 まれています! 
	ポークビーンズ		だいた, ぶたにく, なまクリーム	あぶら, じゃがいも, パター	セロリー, しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(みずに), トマトビュール		26.0 g	
	コーンサラダ			あぶら, じょうはくとう	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ		2.2 g	
23 木	ご飯	○		こめ, むぎ			652 kcal	《旬》春キャベツ ●キャベツたっぷりメンチ 旬の春キャベツをたっぷり 使ってメンチカツを作りま す! 春キャベツ特有の甘 さとみずみずしさをぜひ 味わってください! 
	キャベツたっぷりメンチ		ぶたにく	あぶら, こむぎこ, パンこ, じょうはくとう	はるキャベツ, たまねぎ, しょうが	しお, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, さばぶし, だしこんが, こしょう, トマトケチャップ, ちゅうりのうソース, あかワイン	25.6 g	
	沢煮わん		ぶたにく, とうふ	あぶら, じゃがいも, いとこんにやく	ごぼう, にんじん, たけのこ(みずに), ねぎ, ほししいたけ		1.9 g	
	おひたし		いとけずり		もやし, こまつな			
24 金	ツナピラフ	○	ツナ	こめ, むぎ, あぶら	たまねぎ, ホールコーン	こいくちしょうゆ, しお, さけ, こしょう, とりがら, ベーキングパウダー, ビュアココア	620 kcal	●マーブルケーキ プレーンのケーキ生地に、 ココア生地でマーブル模 様を描いて焼き上げます! ~清瀬産食材~ 
	野菜とベーコンのスープ		ベーコン	じゃがいも	はくさい, にんじん, たまねぎ, こまつな		19.6 g	
	マーブルケーキ		たまご, ぎゅうにゅう	こむぎこ, じょうはくとう, あぶら			1.7 g	
27 月	チャーハン	○	やぎぶた	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら	ねぎ, にんじん, ピーマン	しお, こしょう, さけ, こいくちしょうゆ, みりん, トマトケチャップ, トウバンジャン, とりがら	573 kcal	~清瀬産食材~ ●さつまいも (岩田さんより) ●チンゲンサイ (清水さんより) ●こまつな (野村さんより)   
	もうかざめのチリソースがけ		もうかざめ	でんぷん, あぶら, じょうはくとう	ねぎ, にんにく, しょうが		28.1 g	
	春雨スープ		ぶたにく	りよくとうはるさめ	にんじん, たけのこ(みずに), えのきたけ, しょうが, ねぎ, こまつな		2.3 g	
28 火	ご飯	○		こめ, むぎ			567 kcal	●さつまいも (岩田さんより) ●チンゲンサイ (清水さんより) ●こまつな (野村さんより)   
	肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも, いとこんにやく, あぶら, じょうはくとう	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	こいくちしょうゆ, しお, だしこんが, さばぶし, さけ, みりん	20.4 g	
	すまし汁		わかめ, とうふ	あられふ	ねぎ, こまつな		1.7 g	
	きよみオレンジ				きよみオレンジ			
30 木	スパゲティミートソース	○	だいた, ぶたひきにく, チーズ	スパゲティ, あぶら	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマトかん, トマトビュール	あかワイン, トマトケチャップ, ウスターソース, ちゅうりのうソース, しお, こしょう, こめず, うすくちしょうゆ	625 kcal	《旬》きよみオレンジ 和歌山県から産地直送! 
	ダイコンサラダ			あぶら, ごまあぶら, じょうはくとう	だいこん, きゅうり, ホールコーン		24.7 g	
	フルーツヨーグルトがけ		ヨーグルト	はちみつ	みかんかんづめ, ももかんづめ, パインかんづめ		1.8 g	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。