

れいわ ねんど がつ
令和6年度4月

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう

西東京市立東小学校

※献立や食材材料は
都合により変更
する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず デザート	あかのたべもの ち にく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどいのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
11 木	はる かお 春の香りごはん	○	さわらのさいきょうや 西京焼き かぶのみそしる みかん (セミノール)	牛乳, 油揚げ, さわら, 白 みそ, 生揚げ, 赤みそ	胚芽精米, 三温糖	たけのこ, ふき, にんじん, 万能ね ぎ, かぶ, こまつな, えのきたけ, 長 ねぎ, みかん	590 kcal 29.3 g
12 金	くろまめい 黒豆入りちらしずし	○	うどのきんぴら すましじる	牛乳, 鶏手羽肉, 油揚げ, かまぼこ, たまご, 生わか め, 木綿豆腐	胚芽精米, 三温糖, 米サラ ダ油, ごま油, 白いりごま	にんじん, 干し椎茸, たけのこ, か んぴょう, さやいんげん, ごぼう, れんこん, うど, だいこん, こまつ な, えのきたけ, 長ねぎ	614 kcal 26.9 g
15 月	いかキムチごはん	○	いもとまめのかりとあえ だいこんスープ	牛乳, いか, 豚肉, 大豆, 煮 干し, 鶏肉	胚芽精米, ごま油, 白いり ごま, でんぷん, さつまい も, 揚げ油, 三温糖	はくさいキムチ, ごぼう, 玉ねぎ, 万能ねぎ, しょうが, だいこん, に んじん, 長ねぎ, こまつな	650 kcal 24.5 g
16 火	や どん すき焼き丼	○	よしのじる 吉野汁 みかん (かわちばんかん)	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, 鶏 肉, かまぼこ	胚芽精米, しらたき, 米サ ラダ油, 三温糖, でんぷ ん, 干しうどん	玉ねぎ, 長ねぎ, ほうれんそう, に んじん, 生しいたけ, だいこん, え のきたけ, こまつな, みつば, みか ん	596 kcal 26.5 g
17 水	ツナコーントースト	○	いんげんまめのトマトに キャベツサラダ	牛乳, ツナ, 鶏肉, 白いん げん豆	食パン, マヨネーズ, じゃ がいも, 米サラダ油, 三温 糖	玉ねぎ, コーン, パセリ, にんじん, ピーマン, しめじ, にんにく, しょ うが, セロリ, トマト, キャベツ, 赤 ピーマン, きゅうり, もやし	620 kcal 25.7 g
18 木	さくらごはん	○	さばのたつたあげ わかめのすのもの だいこんのみそしる	牛乳, さば, しらす干し, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, でんぷん, 上新 粉, 揚げ油, 三温糖	しょうが, にんじん, きゅうり, も やし, だいこん, ほうれんそう, 長 ねぎ	640 kcal 23.5 g
19 金	ごまごはん	○	しせんどうふ 四川豆腐 ちゅうかふうたまごスープ みかん (あまなつかん)	牛乳, 木綿豆腐, 豚肉, 鶏 肉, たまご	胚芽精米, 黒いりごま, 米 サラダ油, 三温糖, でんぷ ん, ごま油	こまつな, にんにく, しょうが, 干 し椎茸, にんじん, たけのこ, 玉ね ぎ, 長ねぎ, いら, コーン, みかん	658 kcal 29.5 g
22 月	おかかごはん 1ねんせい きゅうしよくかいし	○	しん に 新じゃがの煮つけ こまつなのあえもの	牛乳, かつおぶし, 青の り, 鶏肉, 生揚げ	胚芽精米, 白いりごま, 米 サラダ油, じゃがいも, こ んにやく, 三温糖	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけ のこ, さやいんげん, こまつな, は くさい	602 kcal 24.4 g
23 火	スパゲティナポリタン	○	じゃがバター コーンサラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン, ひ よこまめ	スパゲティ, 米サラダ油, じゃがいも, バター, 三温 糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉 ねぎ, ピーマン, マッシュルーム, コーン, きゅうり	591 kcal 24.2 g
24 水	ホットドッグ	ジョア (プレ ーン)	ポトフ れいとうりんご	ジョア, ウインナー, 鶏 肉, ひよこまめ	コッペパン, じゃがいも, 米サラダ油	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, こま つな, セロリ, りんご	604 kcal 24.7 g

春の香りごはん
「たけのこ」や
「ふき」という
春に旬をむかえる
野菜を入れて作る
混ぜごはんです。

さわらの西京焼き
鱈(さわら)は「魚
へん」に「春」と
書く、春に「旬」
をむかえる魚で
す。進学のお祝い
に旬の「鱈(さわ
ら)」を西京焼き
にします。

うどのきんぴら
春に旬をむかえる
「うど」をきんぴ
らにします。うど
は、東京都の特産
品としても有名で
立川や八王子など
で多く栽培されて
いる東京都の地場
農産物です。

1年生給食開始
旬をむかえる「新
じゃが」を煮つけ
にします。じゃが
いもだけでなく、
鶏肉や生揚げ、野
菜なども入れて作
る具だくさんの煮
物です。1年生
は、はじめての給
食です。おかかご
はんは、おにぎり
にして出します。

れいわ ねんど がつ
令和6年度4月

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は
都合により変更
する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゆう にゆう 牛乳	おかず デザート	あかのたべもの ちにく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどいのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
25 木	遠足(えんそく) 給食(きゅうしょく) なし							
26 金	たけのごはん	○	かつおのあずま煮 ちゃんこじる	牛乳, 油揚げ, かつお, 鶏 肉, 生揚げ	胚芽精米, 三温糖, でんぷ ん, 揚げ油, 白いりごま	たけのこ, にんじん, さやいんげ ん, しょうが, だいこん, 干し椎茸, しめじ, こまつな, 長ねぎ	620 kcal 31.0 g	
30 火	ゆかりごはん	○	ちぐさや 干草焼き こんさいじる	牛乳, 鶏肉, ひじき, たま ご, 生揚げ, 赤みそ, 白み そ	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, こんにゃく, さつま いも	ゆかり, にんじん, 玉ねぎ, 干し椎 茸, ほうれんそう, だいこん, ごぼ う, 長ねぎ	640 kcal 28.8 g	

干草焼き
干草焼きの「干
草」は、干種類の
いろいろな草(具
材)がたくさん
入っているところ
から名前がついた
そうです。給食で
は紙カップに入れ
て作ります。