

令和5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	ぎゅう にゅう 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	みどりのたべもの 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	
13 木	はる かお 春の香りごはん	○	さわらのさいきょうやき かぶのみそしる みかん (きよみ)	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, 葉ねぎ, かぶ, こまつな, えのきたけ, 長ね ぎ, みかん	600 kcal 29.0 g	
14 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, 鶏肉, 油揚げ, かま ぼこ, たまご, 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	631 kcal 27.8 g	
17 月	おかかごはん 1ねんせい きゅうしよくかいし	○	じゃがいものにつけ 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	根しょうが, 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	612 kcal 26.4 g	
18 火	こぎつねごはん	○	さかなのたつたあげ とうふじる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, モウ カサメ, 木綿豆腐, わかめ	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, でんぷん, 揚げ油	根しょうが, にんじん, さやいんげ ん, 長ねぎ, だいこん, えのきたけ, ほうれんそう	619 kcal 27.9 g	
19 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 (プレーン), ウ インナー, 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	575 kcal 25.3 g	
20 木	こまつなチャーハン	○	いかじゃがかりんとう はくさいのちゅうかスープ	牛乳, 豚肉, いか, 大豆, 鶏 肉	胚芽精米, ごま油, 白いり ごま, でんぷん, じゃがい も, 揚げ油, 三温糖, アー モンド, はるさめ	たけのこ, にんじん, 干し椎茸, 長 ねぎ, こまつな, 根しょうが, 玉ね ぎ, はくさい	630 kcal 26.7 g	
21 金	すきやきどん	○	キャベツのみそしる みかん (あまなつみかん)	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, 油 揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, しらたき, 米サ ラダ油, 三温糖, でんぷん	玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, ほうれ んそう, 生しいたけ, キャベツ, こ まつな, みかん	597 kcal 26.1 g	
24 月	たけのこごはん	○	かつおのあずまに 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, 根しょうが, だいこん, 干し椎 茸, しめじ, こまつな, 長ねぎ	617 kcal 31.0 g	
25 火	えんそく きゅうしよく 遠足 (給食なし)							
26 水	スパゲティナポリタン	○	じゃがバター まめコーンサラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン	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, 根しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, コーン, きゅう り, えだまめ	585 kcal 24.3 g	
27 木	ゆかりごはん	○	ちぐさやき 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, こんにやく, 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	650 kcal 28.5 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
鯖(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「鯖(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。

じゃが芋の煮つけ
春に旬をむかえる
「新じゃがいも」
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
の具材も入れて
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。

れいわ 令和5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	みどりのたべもの 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	
28 金	マーボー豆腐どん	○	わかめスープ みかん (カラマンダリンオレンジ)	牛乳, 水切り豆腐, 豚肉, 大豆, 赤みそ, わかめ, 鶏 肉, 絹ごし豆腐	胚芽精米, 白いりごま, 米 サラダ油, 三温糖, でんぷ ん, ごま油	にんにく, 根しょうが, 長ねぎ, に んじん, たけのこ, 干し椎茸, レタ ス, 玉ねぎ, みかん	637 kcal 28.4 g	ジョア(プレーン) 月に1回程度、 ジョアやジュース などが出ます。