

令和7年度4月

献

立

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	主食 しゅしよく	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 ちやうし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
9 水	はる かお 春の香りごはん	○	さいきやうや さわらの西京焼き 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、万能ね ぎ、かぶ、こまつな、えのきたけ、長 ねぎ、みかん	565 kcal 27.4 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 鰯(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「鰯(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。
10 木	メキシカンライス	○	フライドポテト キャベツとチキンのスープ	牛乳、鶏肉、ひよこまめ	胚芽精米、米サラダ油、 じゃがいも、揚げ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コー ン、グリーンピース、キャベツ、セロ リ	662 kcal 23.0 g	
11 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、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	606 kcal 26.3 g	
14 月	キムチチャーハン	○	いかのなんばんあげ もずくスープ	牛乳、豚肉、たまご、いか、 鶏肉、もずく	胚芽精米、ごま油、米サラ ダ油、白いりごま、でんぷ ん、上新粉、じゃがいも、 揚げ油	はくさいキムチ、長ねぎ、にんじ ん、にら、にんにく、しょうが、キャ ベツ、干し椎茸、玉ねぎ、えのきた け	658 kcal 28.9 g	
15 火	すきや どん 焼き丼	○	よしのじる 吉野汁 りんご（サンふじ）	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、りん ご	599 kcal 26.3 g	
16 水	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳、大豆、豚肉	食パン、マーガリン、じゃ がいも、米サラダ油、小麦 粉、バター、三温糖	にんにく、赤ピーマン、パセリ、玉 ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅう り、コーン	616 kcal 24.5 g	
17 木	さくらごはん	○	さば たつたあ 鯖の竜田揚げ わかめのすのもの みそしる	牛乳、さば、生わかめ、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	634 kcal 23.0 g	
18 金	ごまごはん	○	しせんどうふ 四川豆腐 はくさいのちゅうかスープ みかん（あまなつかん）	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏 肉	胚芽精米、黒いりごま、米 サラダ油、三温糖、でんぷ ん、ごま油、はるさめ、白 いりごま	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、はくさい、みかん	650 kcal 27.5 g	
21 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、かつお節、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	605 kcal 24.5 g	
22 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、根しょうが、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム (スライス)、ホールコーン、きゅうり	601 kcal 24.2 g	

令和7年度4月

献

立

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	主食	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 ちやうしととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
23水	ホットドッグ	ジョア (プレーン)	ポトフ みかん (サンフルーツ)	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, みかん	592 kcal 25.3 g
24木	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, でんぶん, 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	617 kcal 30.5 g
25金	ごぼういり ドライカレーライス	○	ポテトフレンチサラダ りんごゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, 寒天	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, ピーマン, きゅうり, ほうれんそう, りんごジュース, レモン	660 kcal 24.7 g
30水	ゆかりごはん	○	ちぐさや 千草焼き 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	641 kcal 28.4 g

りんごゼリー
りんごジュースに
寒天、三温糖、レ
モン汁を入れて作
る手作りのりんご
ゼリーです。

千草焼き
千草焼きの千草
は、千種類のいろ
いろな草(具)がた
くさん入っている
という意味です。
鶏肉・ひじき・野
菜などの具を入れ
て作ります。