

れいわ ねんと
令和7年度3月

かていすう
家庭数

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
2月	★しょうゆラーメン	○	★ジャンボぎょうざ ★ナムル	牛乳, 豚小間肉, 焼き豚, なると, 生わかめ, 豚ひき 肉, 鶏ひき肉	中華めん, 白いりごま, ぎょうざの皮, ごま油, で んぶん, 揚げ油, 三温糖	にんにく, しょうが, もやし, にん じん, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, にら, 干し椎茸, ほうれんそう	652 kcal 30.2 g
3火	☆ひなまつり献立 ひなちらしずし	○	★さかなのたつたあげ すましじる ★おかしなめだまやき	牛乳, 鶏手羽肉, たまご, モウカサメ, 生わかめ, 木 綿豆腐, 粉寒天, カルピス	精白米, 三温糖, 米サラダ 油, でんぶん, 上新粉, 揚 げ油	たけのこ, にんじん, かんぴょう, れんこん, 干し椎茸, さやいんげ ん, しょうが, ほうれんそう, えの きたけ, 長ねぎ, もも缶	648 kcal 31.6 g
4水	★ココアあげパン	○	ポトフ コロコロサラダ	牛乳, 豚肩肉, ウィン ナー, ベーコン, ひよこま め	コッペパン, 揚げ油, 三温 糖, じゃがいも, 米サラダ 油, さつまいも	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, セロ リー, かぶ, きゅうり, ホールコー ン	647 kcal 22.0 g
5木	チンジャオロースードン	○	たまごいりトック いちご	牛乳, 豚肩肉, 鶏もも肉, たまご	胚芽精米, でんぶん, 米サ ラダ油, 三温糖, トック, ごま油	ピーマン, 赤ピーマン, たけのこ, 玉ねぎ, しょうが, にんじん, だい こん, 長ねぎ, こまつな, いちご	588 kcal 24.4 g
6金	オムふうチキンライス	○	★フライドポテト ★ABCスープ せとか	牛乳, 鶏もも肉, たまご	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 揚げ油, A B Cマカロニ	玉ねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, こまつな, せとか	714 kcal 24.4 g
9月	★カレーライス	○	シーフードサラダ ★サイダーポンチ	牛乳, 豚小間肉, えび, い か	胚芽精米, じゃがいも, 米 サラダ油, 小麦粉, バ ター, 三温糖, 上白糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にん じん, キャベツ, はくさい, みかん 缶, パイン缶, もも缶, レモン果汁	682 kcal 22.9 g
10火	★東京都平和の日献立 げんまいごはん	○	さけのてりやき はくさいのおひたし すいとんじる	牛乳, 鮭, かつお節, 油揚 げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, 玄米, 三温糖, さつまいも, 小麦粉	しょうが, はくさい, にんじん, こ まつな, だいこん, しめじ	588 kcal 28.3 g
11水	ガーリックトースト	★ ヨー ー 牛乳	★クリームシチュー ハーブチキンサラダ	コーヒー牛乳, 鶏もも肉, 大豆, 牛乳, 生クリーム, 鶏ささ身肉	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, パセリ, 玉ねぎ, にんじ ん, しめじ, きゅうり, キャベツ	610 kcal 23.1 g
12木	★まぜまぜビビンバ	○	だいこんスープ くろみつしらたま	牛乳, 豚ひき肉, 鶏もも 肉, きな粉	胚芽精米, 三温糖, 米サラ ダ油, ごま油, 白いりご ま, でんぶん, 白玉, 黒砂 糖, 三温糖	しょうが, にんにく, もやし, にん じん, ほうれんそう, だいこん, 長 ねぎ, こまつな	617 kcal 22.4 g
13金	ふりかけごはん	○	わかさぎのカレーあげ はくさいのこんぶあえ しんたまねぎのみそしる	牛乳, ちりめんじゃこ, か つお節, 青のり, わかさ ぎ, 塩昆布, 生わかめ, 生 揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, 白いりごま, で んぶん, 上新粉, 揚げ油, ごま油, じゃがいも	はくさい, にんじん, きゅうり, 玉 ねぎ, しめじ	581 kcal 21.1 g

★印メニューは、
6年生からのリク
エストです。

ひなまつり献立
「ひなまつり」
は、子どものすこ
やかな成長を願
い、ひな人形を飾
り、桃の花・ひし
餅・白酒をそえて
お祝いをする日で
す。「ひなまつり
献立」として、春
を感じる「ひなち
らしずし」と「も
もの節句」にちな
んで、「もも」を
半分使った「おか
しな目玉焼き」を
出します。

すいとん汁
3月10日は「東
京都平和の日」で
す。1945年3
月10日、東京都
は大空襲で焼け野
原になりました。
戦争を再び繰り返
さないことを誓っ
て制定されたのが
東京都平和の日で
す。戦時中や終戦
直後は、お米は貴
重で手に入らず、
小麦粉を使ったお
だんごを入れて作
る「すいとん汁」
がよく食べられて
いたそうです。

れいわ ねんと
令和7年度3月

かていすう
家庭数

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
16 月	★ごはん	○	さばのごまだれやき きんぴらだいず かきたまじる	牛乳, さば, さつま揚げ, 大豆, 絹ごし豆腐, たまご	精白米, 三温糖, 白すりご ま, 糸こんにゃく, 米サラ ダ油, ごま油, でんぷん	ごぼう, にんじん, こまつな, はく さい, 長ねぎ, えのきたけ	670 kcal 29.5 g
17 火	てづくりカレーパン	○	グリーンサラダ オニオンスープ	牛乳, 豚ひき肉, 大豆	丸パン, 米サラダ油, 小麦 粉, パン粉, 揚げ油, 三温 糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ピー マン, さやいんげん, キャベツ, に んじん, きゅうり, こまつな, ホー ルコーン	601 kcal 24.0 g
18 水	わかめごはん	○	ちくぜんに とうふのみそしる はまさき	牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏 もも肉, 木綿豆腐, 油揚 げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, 白いりごま, こ んにゃく, さとも, 米サラ ダ油, 三温糖	れんこん, だいこん, ごぼう, にん じん, 干し椎茸, こまつな, 長ねぎ, はまさき	608 kcal 23.0 g
19 木	ごもくあんかけやきそば	○	くきわかめのサラダ ★さつまいもチップス	牛乳, 豚小間肉, いか, え び, くきわかめ	中華めん, 米サラダ油, で んぷん, ごま油, 三温糖, 白いりごま, さつまいも, 揚げ油, 粉糖	しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉 ねぎ, たけのこ, こまつな, はくさ い, もやし, キャベツ, きゅうり	651 kcal 23.7 g
23 月	そつぎょう いわ こんだて ★卒業祝い献立 こだいのせきはん	ジョア (スト ロベ リー)	★とりのからあげ ごまあえ ★とんじる	ジョア (ストロベ リー), 鶏もも肉, 豚小間 肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 白 みそ, 赤みそ	精白米, 赤米, 黒いりご ま, でんぷん, 上新粉, 揚 げ油, 白すりごま, 白いり ごま, 三温糖, 米サラダ 油, さとも, こんにゃく	しょうが, にんにく, こまつな, は くさい, にんじん, ごぼう, だいこ ん, えのきたけ, 長ねぎ	635 kcal 25.7 g

卒業祝い献立
「古代の赤飯」は
「赤米入りごは
ん」です。「コー
ヒー牛乳」「鶏の
から揚げ」「豚
汁」は、6年生か
らのリクエストで
す。

～今月の地場農産
物～
都築勲さんより
長ねぎ・ほうれん
草・大根
田倉農園さんより
長ねぎ・小松菜・
かぶ
が届く予定です。