



# 4月のこんだてひょう



令和7年度 西東京市立保谷第一小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜	デザート その他	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄色の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
9	水	○	こまつな 小松菜 チャーハン	イカの ヤンニョム絡め	レタスのたまごスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく いか,とりにく,たまご	こめ,ごまあぶら,かたくりこ こむぎこ,あぶら,さとう ごま	たけのこ,にんじん,こまつな しょうが,レタス,たまねぎ ねぎ
10	木	○	ひじきごはん	ししゃもの ごま焼き	うどと春キャベツの 酢味噌あえ むらくも汁		ぎゅうにゅう,ひじき,あぶらあげ とりにく,ししゃも,なまわかめ ちくわ,みそ,たまご,とりにく	こめ,さとう,こむぎこ,ごま かたくりこ	ほしいたけ,にんじん,うど きゅうり,キャベツ,だいこん ねぎ,こまつな
11	金	○	わふう 和風きのこスパゲティ		しろ 白いんげん豆と ウィンナーのスープ	さくら はちみつ マドレーヌ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン しろいんげんまめ,ソーセージ たまご,ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲッティ,オリーブゆ こむぎこ,さとう はちみつ,バター	たまねぎ,しめじ,えのきたけ まいたけ,ピーマン,にんじん セロリー,キャベツ,みずしトマト しょうが,さくらのはなしおづけ
14	月	○	パプリカライス ホワイトソースがけ		さくら 桜パスタと豆のサラダ	きよみ 清見 オレンジ	ぎゅうにゅう,とりにく,えび ぎゅうにゅう,なまクリーム チーズ,ひよこまめ きんときまめ,ツナ	こめ,あぶら,バター,こむぎこ マカロニ,さとう	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー きゅうり,キャベツ きよみオレンジ
15	火	○	わかめごはん	スンドubuチゲ	かんこくふう 韓国風パリパリサラダ		ぎゅうにゅう,わかめ ぶたにく,とうふ,みそ	こめ,ごま,さとう,ごまあぶら かたくりこ,じゃがいも あぶら,すりごま	はくさい,キムチ,はくさい,いら にんじん,ねぎ,ほしいたけ だいずもやし,きゅうり ごぼう,にんにく
1年生給食開始									
16	水	○	カレーピザトースト		はる 春キャベツのチャウダー	デコボン	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ ベーコン,とりにく	しょくパン,あぶら,こむぎこ じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ あかピーマン,ピーマン キャベツ,にんじん,デコボン
17	木	○	ぶたにく 豚肉のしぐれ煮	にんじん れんこん 新たまねぎのみそ汁	レタスのおひたし 新たまねぎのみそ汁		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ とうふ,なまわかめ,みそ	こめ,あぶら,さとう ごま,じゃがいも	しょうが,ごぼう,たまねぎ,こねぎ レタス,だいこん,きゅうり たまねぎ,にんじん,こまつな
18	金	○	ごはん のりの佃煮	しん 新じゃがいもの そばろ煮	みそしる 味噌汁		ぎゅうにゅう,のり,ぶたにく とうふ,あぶらあげ,みそ	こめ,さとう,じゃがいも あぶら,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,たけのこ ほしいたけ,グリーンピース だいこん,こまつな,ねぎ
21	月	○	はる,やさい 春野菜のカレーライス		こんさい 根菜サラダ	カラ マンダリン オレンジ	ぎゅうにゅう,ぶたにく ツナ,みそ	こめ,あぶら,じゃがいも こむぎこ,バター さとう,すりごま	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,たけのこ,ごぼう グリーンアスパラガス,れんこん キャベツ,きゅうり カラマンダリンオレンジ
22	火	○	うめ 梅しそごはん	たら たら 南蛮揚げ	やさい,きのこ 野菜と茸の練りごま和え わかたけ 若竹汁		ぎゅうにゅう,たら なまわかめ,かまぼこ	こめ,ごま,かたくりこ,あぶら さとう,ねりごま,やきふ	うめ,ゆかり,たまねぎ,ほうれんそう にんじん,キャベツ,えのきたけ しめじ,たけのこ,ねぎ
23	水	○	しょうゆつけ麺		わかめとツナの和え物 青のりポテト		ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると なまわかめ,ツナ,あおのり	ちゅうかめん,あぶら じゃがいも,かたくりこ さとう,ごまあぶら,こむぎこ	にんにく,しょうが,にんじん,もやし ほうれんそう,ねぎ,だいこん きゅうり,たまねぎ
24	木	○	たけのこ ごはん	ますの はなそのや 花園焼き	ぶどう豆 吉野汁		ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ ます,チーズ,だいず かまぼこ	こめ,さとう,マヨネーズ そうめん,かたくりこ	たけのこ,にんじん,きやえんどう あかピーマン,ピーマン だいこん,ねぎ,こまつな
25	金	○	カレーピラフ	オープン オムレツ	はる,やさい 春野菜の ミネストローネ		ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン ぶたにく,たまご,とりにく しろいんげんまめ	こめ,バター,あぶら,じゃがいも, オリーブゆ,さとう	にんじん,たまねぎ,ピーマン ほうれんそう,かぶ,たまねぎ キャベツ,セロリー にんにく,みずしトマト
離任式ありがとうございました									
28	月	ジュン ジュン ジュン	せきほん お赤飯	とりからあ 鶏唐揚げの ガーリック醤油	ほうれんそうのおひたし 豆腐のすまし汁		あずき,とりにく,まぐろ,ずりぶし とりにく,とうふ,かまぼこ	もちごめ,こめ,ごま,かたくりこ あぶら,さとう,ごまあぶら	りんご,にんじん,ジュース,しょうが にんにく,ねぎ,ほうれんそう,もやし にんじん,だいこん,えのきたけ こまつな,しらたき
30	水	○	きなこ 揚げパン	にくだんご 肉団子とキャベツのトマトスープ ツナのキャロットラペ			ぎゅうにゅう,きなこ,とりにく ぶたにく,とうふ,ツナ	コッパン,さとう,あぶら パンこ,オリーブゆ,さとう すりごま,あぶら	たまねぎ,にんにく,にんじん,キャベツ セロリー,みずしトマト,レモン らっきょう,あまづけ

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。

こんげつ じば さんちよくのうさんぶつ  
今月の地場&産直農産物

なかまち つづきいさお  
中町 都築 さんより…レタス

にしとうきょうしのうさんぶつ  
西東京市農産物  
キャラクター  
めぐみちゃん

