



# 4月 の こんだてひょう



令和8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
8	水	○	こまつな 小松菜 チャーハン	イカの ヤンニョム <sup>から</sup> 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
9	木	○	ひじきごはん	ししやもの 磯部揚げ <sup>いそべ あ</sup>	うどと春キャベツの 酢味噌和え <sup>すみそ あ</sup> むらくも汁 <sup>じる</sup>		ぎゅうにゅう,ひじき,あぶらあげ どりにく,ししやも,なまわかめ ちくわ,みそ,たまご どりにく,あおのり	こめ,さとう,こむぎこ,ごま かたくりこ	ほししいたけ,にんじん,うど きゅうり,キャベツ,だいこん ねぎ,こまつな
10	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,みずくにトマト しょうが,さくらのなしおづけ
13	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,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
14	火	○	わかめごはん	スンドゥブチゲ	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,にら にんじん,ねぎ,ほししいたけ だいずもやし,きゅうり ごぼう,にんにく
1年生給食開始									
15	水	○	カレーピザトースト		はる 春キャベツのチャウダー	デコポン	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ ベーコン,とりにく	しょうパン,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,デコポン
16	木	○	ぶたにく 豚肉のしぐれ煮 <sup>にどん</sup> 井		レタスのおひたし 新たまねぎのみそ汁 <sup>しる</sup>		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
17	金	○	ごはん のりの佃煮 <sup>つくばに</sup>	しん 新じゃがいもの そばろ煮 <sup>に</sup>	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 ほししいたけ,グリーンピース だいこん,こまつな,ねぎ
20	月	○	うめ 梅しそごはん	たら の 南蛮揚げ <sup>なんばん あ</sup>	やさい 野菜と茸の練りごま和え <sup>あ</sup> 若竹汁 <sup>わかたけ</sup>		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
21	火	○	きなこ 揚げパン <sup>あ</sup>	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	コッペパン,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,みずくにトマト,レモン らっきょうあますずつけ
22	水	○	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
23	木	○	たけのこ ごはん	ますの 花園焼き <sup>はなぞのや</sup>	ぶどう豆 <sup>まめ</sup> 吉野汁 <sup>よしの</sup>		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,さやえんどう あかピーマン,ピーマン だいこん,ねぎ,こまつな
24	金	○	しょうゆつけ <sup>めん</sup> 麺		わかめとツナの和え物 <sup>あ</sup> 青のりポテト <sup>もの</sup>		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
27	月	○	ごまごはん	シャールン豆腐 <sup>どうふ</sup>	ひじきと小松菜のサラダ <sup>こまつな</sup>		むきえび,とうふ,とりにく ぎゅうにゅう,ツナ,ひじき	こめ,かたくりこ,さとう ごま,あぶら	にんじん,ピーマン,こまつな,たまねぎ たけのこ,ほししいたけ,しょうが ホールコーン,キャベツ
28	火	○	ごはん	さわら て や 鱈の照り焼き	ごもく 五目ひじき 味噌汁 <sup>みそしる</sup>		ぎゅうにゅう,さわら,だいず さつまあげ,あぶらあげ とうふ,みそ,ひじき	u	こんにやく,にんじん,こまつな ほししいたけ,だいこん,えのき,ねぎ
30	木	○	米粉パン	オープン オムレツ	スナップエンドウ 春野菜のミネストローネ <sup>はる やさい</sup>		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,みずくにトマト