



4月のこんだて

令和7年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)	緑の食品(ビタミン・ミネラル)
			牛乳	ち 血や肉になる	ねつ 熱や力の元になる	からだ 体の調子を整える
8	火	五目ちらし寿司	○	油揚げ 卵	米 砂糖 油	干びょう たけのこ 人参 枝豆 干し椎茸
		さわらの若草焼き		さわら	ノエッグ マヨネーズ	長ねぎ ピーマン
		すまし汁		豆腐 かまぼこ		人参 えのき 長ねぎ 小松菜
9	水	焼きカレーパン	○	豚肉	丸パン 油 小麦粉 パン粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー
		ポテトサラダ			じゃが芋 ノエッグ マヨネーズ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ
		キャベツとレンズ豆のスープ		レンズ豆 鶏肉		キャベツ 玉ねぎ 人参
10	木	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米 麦	
		鶏肉のねぎみそ焼き		鶏肉 みそ	砂糖	生姜 長ねぎ
		キャベツの香味和え				キャベツ きゅうり 人参 生姜
		むらくも汁		鶏肉 豆腐 卵	片栗粉	人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜
11	金	ごまごはん	○	豆腐 豚肉	米 ごま	
		キムチ入り肉豆腐			しらたき 油 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 大根 長ねぎ 白菜キムチ
		大豆もやしのナムル			ごま油 砂糖 ごま	ほうれん草 大豆もやし 人参
		清見オレンジ				オレンジ
14	月	えびピラフ	○	えび 鶏肉	米 麦 油 バター	にんにく 人参 玉ねぎ コーン ピーマン
		白いんげん豆のスープ		豚肉 白いんげん豆	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ
		青のりポテト		あおのり粉	じゃが芋 油	
15	火	ゆかりごはん	○	豆腐 豚肉	米	ゆかり
		おろしハンバーグ			パン粉 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 大根
		和風サラダ			砂糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり 大根
		若竹汁		鶏肉 豆腐 わかめ		たけのこ 人参 えのき
16	水	スパゲティナポリタン	○	ベーコン 豚肉 チーズ	スパゲッティ 油	生姜 にんにく セロリー マッシュルーム ピーマン 玉ねぎ 人参
		人参サラダ		ツナ	油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく レモン
		みかんケーキ		卵	小麦粉 砂糖 バター	みかんジュース みかん缶
17	木	ツナコーントースト	○	ツナ	食パン 油 ノエッグ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン
		チキンポトフ		鶏肉 ベーコン	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー
		カルピスポンチ		カルピス		パン缶 みかん缶 りんご缶
18	金	ひじきとれんこんのごはん	○	干ひじき 油揚げ 鶏肉	米 もち米 油 砂糖	れんこん 人参 干し椎茸
		きびなごの磯部揚げ		きびなご 青のり	小麦粉 片栗粉 油	生姜
		みそ汁		わかめ みそ	じゃが芋	玉ねぎ えのき 人参
21	月	菜めし	○		米 ごま	大根なめしの素
		千草焼き		豚肉 干ひじき 卵 牛乳	油 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草
		白菜の梅おかか和え		かつお節	砂糖	白菜 人参 もやし ねり梅
		きなこ大豆		大豆 きな粉	油 砂糖	
22	火	たけのこごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 砂糖	たけのこ 人参
		豆腐とツナの落とし揚げ		ツナ 豆腐	片栗粉 油	玉ねぎ 生姜
		キャベツ汁		豚肉 みそ	じゃが芋 こんにゃく 油	人参 キャベツ
23	水	カレーライス	○	豚肉	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ 油 砂糖	コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ
		パインゼリー		粉寒天	砂糖	パインジュース パイン缶
24	木	ココアパン	○		ココアパン	
		鮭のコーンソース焼き		鮭 生クリーム チーズ	ノエッグ マヨネーズ パン粉	コーン
		ミネストローネスープ		鶏肉 ベーコン ひよこ豆	じゃが芋 油	玉ねぎ にんにく 生姜 トマト缶 人参
		りんご				りんご
25	金	しょうゆラーメン	○	豚肉	中華めん 油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 長ねぎ キャベツ
		棒餃子		豚肉	ぎょうざの皮 ごま油 油	長ねぎ キャベツ 干し椎茸 なら 生姜 にんにく
		カラマンダリンオレンジ				オレンジ
28	月	ごはん	○		米	
		さばの文化干し		さば		
		磯部和え		のり		キャベツ 小松菜 人参 もやし
		さつま汁		豚肉 油揚げ みそ	さつま芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう ほうれん草
30	水	麻婆豆腐丼	○	豆腐 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 たけのこ 干し椎茸 長ねぎ
		茎わかめのごま和え		茎わかめ	ごま油 砂糖 ごま	大豆もやし きゅうり 人参
		中華風コーンスープ		卵 ハム	片栗粉	コーン 玉ねぎ

今月の目標:給食の準備や片づけをきちんとしよう

※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。