



4月のこんだて

令和8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	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
7	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	ノイック 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
8	水	ミルクパン	○	豚肉 卵	ミルクパン	
		キャベツメンチカツ		豚肉 卵	小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ
		ポテトサラダ		鶏肉 卵	じゃが芋 ノイック マヨネーズ	人参 きゅうり コーン缶 玉ねぎ
		トマトと卵のスープ		鶏肉 卵	片栗粉	人参 玉ねぎ トマト缶
9	木	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米 麦	
		鶏肉のレモン醤油がけ		鶏肉	砂糖	生姜 レモン
		大根のツナ和え		ツナ		大根 きゅうり 人参
		むらも汁		鶏肉 豆腐 卵	片栗粉	人参 長ねぎ 小松菜
10	金	ごまごはん	○		米 ごま	
		キムチ入り肉豆腐		豆腐 豚肉	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
		チャブチェ		豚肉	油 緑豆春雨 ごま油 ごま	生姜 ピーマン 人参 もやし にんにく
		清見(柑橘類)				清見
13	月	えびピラフ	○	えび 鶏肉	米 麦 油 バター	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン にんにく
		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		青のり	じゃが芋 油	
14	火	ごはん	○		米	
		おろしハンバーグ		豆腐 豚肉	パン粉 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 大根
		キャベツのソテー		ベーコン	油	にんにく キャベツ 人参
		新玉ねぎのみそ汁		油揚げ わかめ みそ		新玉ねぎ 大根 えのき 人参
15	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	玉ねぎ 人参 セロリ マツタケ ピーマン 生姜 にんにく
		人参サラダ		大豆	油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり コーン缶 にんにく レモン
		みかんケーキ		卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	みかん缶
16	木	ひじきとれんこんのごはん	○	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
		若竹汁		鶏肉 豆腐 わかめ		たけのこ えのき 人参
17	金	焼きカレーパン	○	豚肉	丸パン 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 生姜
		春野菜のポトフ		鶏肉 ベーコン ウィナー	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリ
		カルピスポンチ		カルピス		パイン缶 みかん缶 りんご缶
20	月	菜めし	○		米 ごま	大根菜めしの素
		干草焼き		豚肉 ひじき 卵 牛乳	油 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草
		きんぴらごぼう		さつま揚げ	こんにゃく 油 砂糖	人参 ごぼう たけのこ れんこん
		きなこ大豆		大豆 きな粉	油 砂糖	
21	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
22	水	カレーライス	ジ ョ ア	豚肉	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ 油 砂糖	コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ
		パインゼリー		アガー	砂糖	パインジュース パイン缶
23	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 粉チーズ	ノイック マヨネーズ パン粉	コーン缶 コーンクリーム缶
		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
24	金	塩ラーメン	○	豚肉	中華めん 油 ごま油 ごま	キャベツ 人参 チンゲン菜 もやし 生姜 にんにく
		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 生姜 にんにく
		なつみ(柑橘類)				なつみ
27	月	麻婆豆腐丼	○	豆腐 豚肉 みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 たけのこ 干し椎茸 長ねぎ にんにく 生姜
		茎わかめの炒め煮		茎わかめ ちくわ	油 砂糖	人参 もやし
		アロエヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご缶 アロエ缶
28	火	ごはん	○		米	
		さばの文化干し		さば		
		大根の梅おかか和え		おかか	砂糖	大根 きゅうり 人参 ねり梅
30	木	さつま汁	○	鶏肉 みそ	さつま芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう 小松菜
		ごはん ひじきのふりかけ		ひじき おかか	米 油 砂糖 ごま	
		肉じゃが		豚肉	じゃが芋 しらたき 油 砂糖	玉ねぎ 人参
		切干大根の炒め煮		油揚げ	砂糖 油	切干大根 人参 れんこん

今月の目標:給食の準備や片付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。