

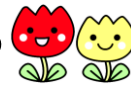
西東京市産の野菜が
登場予定の日です！



にしこまん



4月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 富本 保明

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
7 火	チキンカレーライス		とりにく	米, 米粒麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, トマト缶	663 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	油, 砂糖	きゅうり, キャベツ, 人参, 玉ねぎ	23.7 g
	いちご				いちご	
8 水	はるの祝い寿司 春の祝い寿司		とりにく	米, 砂糖, サクラバスタ	ごぼう, 干し椎茸, 人参, かんぴょう, 絹さや	542 kcal
	とりにく 鶏肉の照り焼き	○	とりにく	砂糖, 片栗粉	生姜	29.2 g
	さわにわん 沢煮椀		とりにく		大根, 白菜, 人参, えのきたけ, 小松菜, ねぎ	
9 木	ホイコーロー丼 どん	○	○ぶたにく, みそ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, 片栗粉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, 干し椎茸, ねぎ, キャベツ, ピーマン	639 kcal
	にくだんご 肉団子と青梗菜のスープ		○ぶたにく	片栗粉, 緑豆春雨	玉ねぎ, 生姜, 人参, テンゲン菜, ねぎ	26.2 g
10 金	わかめご飯 はん		わかめ	米, 米粒麦, ごま		588 kcal
	さかな 魚の竜田揚げ	○	銀ひらす	片栗粉, 米粉, 油	生姜, にんにく	26.5 g
	ごまあえ			砂糖, ごま	キャベツ, 小松菜, 大根	
	じゃが芋と野菜のみそ汁 いも やさい しる		みそ	じゃが芋	玉ねぎ, えのきたけ, 大根, ねぎ	
13 月	チキンライス		とりにく	米, 油	トマトジュース, にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, グリンピース	632 kcal
	フライドポテト	○		じゃが芋, 油		26.9 g
	ベジタブルスープ		○ベーコン		玉ねぎ, キャベツ, 人参, 小松菜, 生姜	
14 火	まーぼーどん 麻婆丼		★豆腐, とりにく, みそ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉	生姜, にんにく, ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, いら	608 kcal
	やさい 野菜のピリ辛揚げ	○		ごま油	きゅうり, 大根	24.7 g
	フルーツポンチ		こなかんてん, アガー	砂糖	★みかん缶, ★パイナップル, ★もも缶, ナタデココ, ぶどうジュース, レモン	
15 水	はちみつセサミトースト			★食パン, ★バター, はちみつ, ごま		547 kcal
	ひよこ豆のサラダ まめ	○	ひよこまめ	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ	17.4 g
	チキンシチュー		とりにく	じゃが芋, 油, 砂糖, 小麦粉	パセリ, セロリ, 人参, 玉ねぎ, 生姜, にんにく, マッシュルーム, トマト缶	
16 木	ごはん			米		561 kcal
	ししゃもの二色揚げ にしよあ	○	★ししゃも, 青のり粉	小麦粉, 片栗粉, 油		25.9 g
	ツナあえ		ツナ		小松菜, 大根, キャベツ	
	じゃが芋と白菜のみそ汁 いも はくさい しる		★油あげ, みそ	じゃが芋	白菜, ねぎ	
17 金	フオカッチャ			フオカッチャ		572 kcal
	マカロニミートグラタン	○	とりにく	油, 砂糖, マカロニ, パン粉	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト缶, パセリ	27.2 g
	はるやさい 春野菜のポトフ		とりにく	油, じゃが芋	セロリ, にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, かぶ, キャベツ, かぶ菜	
20 月	ごはん			米		584 kcal
	にく 肉じゃが	○	○ぶたにく	じゃが芋, こんにゃく, 油, 砂糖	玉ねぎ, 人参, さやいんげん	26.9 g
	こまつな 小松菜と豆腐のみそ汁 とうふ		★とうふ, ★油あげ, みそ		小松菜, えのきたけ, ねぎ	
21 火	ごもく 五目チャーハン		とりにく	米, 米粒麦, ごま油, 油	にんにく, 生姜, 人参, ねぎ, グリンピース	554 kcal
	いかのさらさ揚げ いか	○	いか	片栗粉, 小麦粉, 油	生姜	25.5 g
	はるさめ 春雨中華サラダ			緑豆春雨, 油, ごま油, 砂糖, ごま	もやし, 人参, キャベツ, 小松菜	
22 水	キーマカレーライス	○	とりにく, レンズまめ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, 小麦粉	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, トマト缶, パセリ	630 kcal
	あお 青のりポテト		青のり粉	じゃが芋, 油	人参	21.0 g
23 木	おやこどん 親子丼		とりにく, ★たまご	米, 米粒麦, 油, 砂糖	玉ねぎ, 人参	586 kcal
	じゃこあえ	○	ちりめんじゃこ	油, 砂糖	キャベツ, 人参, きゅうり, 玉ねぎ	25.6 g
	きよみ 清見オレンジ				★きよみオレンジ	
24 金	はる 春キャベツのトマツバゲティ		とりにく, ツナ	スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, トマト缶, パセリ	602 kcal
	ポテトとコーンのサラダ	○	ツナ	じゃが芋, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ, 油	人参, きゅうり, コーン	22.5 g
	ぶどうかん			砂糖	ぶどうジュース	
27 月	フィッシュバーガー		ホキ	★丸パン, 小麦粉, パン粉, 油	キャベツ	586 kcal
	ミネストローネ	○	とりにく, ひよこまめ	油, じゃが芋, 砂糖	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, キャベツ, 人参, トマト缶	26.3 g
	ミックスフルーツ				★みかん缶, ★もも缶	
28 火	たけのこご飯 はん		とりにく	米, もち米	たけのこ, 人参	550 kcal
	ちくわ 竹輪のいそべ揚げ	○	ちくわ, 青のり粉	小麦粉, 油		25.4 g
	おかかあえ		おかか		小松菜, 人参, キャベツ	
	いも じゃが芋とキャベツのみそ汁		★油あげ, みそ	じゃが芋	キャベツ, ねぎ	
30 木	スパゲッティナポリタン		○ぶたにく, ○ベーコン, ○ウィンナー	スパゲッティ, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン	617 kcal
	かいそう 海藻サラダ	○	カットわかめ	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり	20.8 g
	セサミケーキ		★ぎゅうにゅう, ★クリーム	小麦粉, 砂糖, ★バター, ごま		

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。