



4月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 鈴木壮平

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	1人分 たんぱく質
10 水	チキンカレーライス		とりにく	こめ,米粒麦,じゃがいも, こむぎこ,★バター,あぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, トマトケチャップ,ダイストマト	595 kcal
	わかめと野菜のサラダ	○	カットわかめ	あぶら,ごまあぶら,さとう	にんじん,だいこん,キャベツ	20.1 g
	いちご				いちご	
11 木	春の祝い寿司		こんぶ,とりにく	こめ,さとう,サクラパスタ	ごぼう,ほししいたけ,にんじん,かんぴょう,きぬさや	536 kcal
	鶏肉の照り焼き	○	とり肉	さとう,かたくりこ	しょうが	29.6 g
	沢煮椀		★あぶらあげ,★とうふ,かつお薄削り節,こんぶ		だいこん,はくさい,にんじん,えのきたけ,こまつな,ねぎ	
12 金	わかめご飯		わかめ	こめ,米粒麦,ごま		612 kcal
	魚の竜田揚げ	○	銀ひらす	かたくりこ,米粉,あぶら	しょうが,にんにく	29.3 g
	野菜のごまあえ		みそ	こんにゃく,すりごま,さとう	キャベツ,はくさい,にんじん	
	豆腐のみそ汁		★あぶらあげ,★とうふ, みそ,かつお薄削り節,こんぶ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,だいこん,ねぎ	
15 月	麦ごはん			こめ,米粒麦		580 kcal
	麻婆豆腐	○	★押し豆腐,とりひきにく,レンズまめ,みそ	さとう,ごまあぶら,かたくりこ	にんにく,しょうが,にんじん,ほししいたけ,にら,ねぎ	25.0 g
	中華ドレッシングサラダ			じゃがいも,あぶら,ごまあぶら,さとう	こまつな,にんじん,キャベツ	
16 火	ココアトースト			★食パン,★バター,さとう,さとう	ココア(乳含まない)	635 kcal
	ごまドレッシングサラダ	○		すりごま,さとう,あぶら	にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン	20.6 g
	ホワイトシチュー		とりにく,★ぎゅうにゅう,★クリーム	じゃがいも,こむぎこ,★バター,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,生マッシュルーム,グリーンピース	
17 水	ゆかりごはん			こめ,米粒麦	ゆかり	530 kcal
	厚揚げの中華風煮	○	とりにく,★なまあげ	じゃがいも,さとう,オイスターソース, かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,もやし,チンゲン菜	22.2 g
	海苔塩ナムル		きざみのり	さとう,ごまあぶら	こまつな,にんじん,キャベツ	
18 木	親子丼		とりにく,かつお薄削り節,★たまご	こめ,米粒麦,さとう,かたくりこ	しょうが,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,こまつな	600 kcal
	野菜のおかかあえ	○	おかか		こまつな,にんじん,キャベツ	26.7 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
19 金	フォカッチャ			フォカッチャ(卵乳なし)		549 kcal
	マカロニミートグラタン	○	とりひきにく	さとう,マカロニ・スパゲッティ,パンこ	にんにく,セロリ,たまねぎ,生マッシュルーム,パセリ, トマトケチャップ,トマトピューレ,ダイストマト,オレガノ	25.3 g
	春野菜のポトフ		とりにく	じゃがいも	セロリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,かぶ,キャベツ,かぶ(果)	
22 月	五目チャーハン		とりひきにく	こめ,米粒麦,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,グリーンピース	549 kcal
	いかのさらさ揚げ	○	いか	かたくりこ,こむぎこ,あぶら	しょうが	25.2 g
	春雨中華サラダ			緑豆はるさめ,あぶら,ごまあぶら,さとう,ごま	もやし,にんじん,キャベツ,こまつな	
23 火	春キャベツのトマトスパゲティ		とりにく,ツナ	スパゲティ,オリーブ油,さとう	にんにく,たまねぎ,生マッシュルーム,キャベツ, ダイストマト,トマトピューレ,トマトケチャップ,パセリ	582 kcal
	ポテトとコーンのサラダ	○	ツナ	じゃがいも,さとう,ノンエッグマヨネーズ,あぶら	にんじん,きゅうり,コーン	21.5 g
	みかんゼリー		アガー	さとう	みかんかん,レモン	
24 水	キーマカレーライス	○	とりひきにく,レンズまめ	こめ,米粒麦,さとう,こむぎこ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ダイストマト,パセリ	625 kcal
	青のりポテト		青のり粉	じゃがいも,あぶら	にんじん	20.4 g
25 木	ホイコーロー丼	○	○ぶたにく,みそ	こめ,米粒麦,さとう,かたくりこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,ねぎ,キャベツ,青ピーマン	638 kcal
	肉団子と青梗菜スープ	○	○ぶたにく	かたくりこ,緑豆はるさめ	たまねぎ,しょうが,にんじん,もやし,チンゲン菜,ねぎ	26.1 g
26 金	ごはん			こめ		568 kcal
	鮭の塩麹焼き	○	さけ			32.8 g
	野菜のおかかあえ		おかか		こまつな,にんじん,はくさい,キャベツ	
	みそけんちん汁		とりにく,★あぶらあげ,★とうふ, みそ,こんぶ,かつお薄削り節	じゃがいも,こんにゃく,ごま油	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
30 火	キャロットライス			こめ,米粒麦,あぶら	にんじん	580 kcal
	手作りハンバーグ	○	○ぶたにく,レンズまめ	パンこ,パンこ,さとう	たまねぎ,生マッシュルーム,トマトケチャップ	24.3 g
	フレンチサラダ		○ボークハム(卵乳不使用)	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
	チンゲン菜とコーンのスープ				にんじん,たまねぎ,チンゲン菜,しめじ,コーン,クリームコーン	

※アレルギー食品には記号を表示しています