

西東京市産の野菜が
登場予定の日です！



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	エネルギー たんぱく質
9 水	ジョア		★ジョア（ブレン）			577 kcal
	チキンカレーライス		とりにく	こめ、米粒麦、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、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	19.1 g
	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	
	いちご				★いちご	
10 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（乾）、きぬさや	541 kcal
	鶏肉の照り焼き		とりもも肉	さとう、かたくりこ	しょうが	29.0 g
	沢煮碗		★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	
11 金	わかめご飯		わかめ	こめ、米粒麦、ごま		613 kcal
	魚の竜田揚げ		シルバー	かたくりこ、米粉、あぶら	しょうが、にんにく	28.7 g
	ごまあえ			さとう、すりごま	キャベツ、こまつな、だいこん	
	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	
14 月	麦ごはん			こめ、米粒麦		581 kcal
	麻婆豆腐		★押し豆腐、とりひきにく、レンズまめ、みそ	あぶら、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	
15 火	フレンチトースト		★ぎゅうにゅう、★たまご	★しょくパン、★バター、さとう		572 kcal
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	29.3 g
	チキンシチュー		とりにく	じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ	パセリ、セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム水煮、ホールトマト、トマトビュール	
16 水	ゆかりごはん			こめ、米粒麦	ゆかり	541 kcal
	厚揚げの中華風煮		とりにく、★なまあげ	あぶら、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、チンゲン菜	22.1 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	
17 木	親子丼		とりにく、かつお薄削り節、★たまご	こめ、米粒麦、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん	605 kcal
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ		キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	25.5 g
	りんごゼリー		アガー	さとう	★りんごジュース	
18 金	フォカッチャ			フォカッチャ（卵乳なし）		572 kcal
	マカロニミートグラタ		とりひきにく	あぶら、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、マッシュルーム水煮、トマトケチャップ、トマトビュール、ダイストマト、オレガノ、パセリ	27.1 g
	春野菜のポトフ		とりにく	あぶら、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（葉）	
21 月	五目チャーハン		とりひきにく	こめ、米粒麦、ごまあぶら、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、グリーンピース	554 kcal
	いかのさらき揚げ		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	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな	
22 火	春キャベツのトマトスパゲッティ		とりにく、ツナ	スパゲッティ、オリーブ油、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム水煮、キャベツ、ダイストマト、トマトビュール、トマトケチャップ、パセリ	601 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、冷凍ホールコーン	22.5 g
	ぶどうゼリー		アガー	さとう	★ぶどうジュース	
23 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、あぶら、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	630 kcal
	青のりポテト		青のり粉	じゃがいも、あぶら	にんじん	21.1 g
24 木	ホイコーロー丼		○ぶたにく、みそ	こめ、米粒麦、あぶら、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	639 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、チンゲン菜、ねぎ	26.2 g
25 金	ごはん			こめ		666 kcal
	さばの塩焼き		★さば			29.0 g
	ひじきあえ		かまぼこ（卵不使用）	あぶら、ごま	ほうれんそう、だいこん	
	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	あぶら、じゃがいも、こんにやく、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
28 月	キャロットライス			こめ、米粒麦、あぶら	にんじん	586 kcal
	手作りハンバーグ		○ぶたにく、レンズまめ	パンこ、あぶら、さとう	たまねぎ、マッシュルーム水煮、トマトケチャップ	24.5 g
	フレンチサラダ		○ポーカハム（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、冷凍ホールコーン、クリームコーン	
30 水	たけのこご飯		こんぶ、鶏若鶏肉モモ（皮なし）	こめ、もちごめ	★たけのこ、にんじん、さやいんげん	563 kcal
	焼きししゃも		★ししゃも			37.0 g
	おかかあえ		おかか		こまつな、にんじん、キャベツ	
	石狩汁		さけ、★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	

※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。