



4月のこんだて

令和5年度

西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の食品 血や肉・骨や歯をつくる	黄の食品 体をうごかす力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる
10	月	○	進級お祝い献立			ぎゅうにゆう あぶらあげ とりにくさわら みそ とう ふ かまぼこ	こめ さとう あぶらしろいり ごま	ほしいたけ かんぴょう たけのこにんじん えだま め えのきたけ ねぎ こまつ な
			ちらし寿司	鯖の西京焼き	すまし汁			
11	火	○	むぎごはん	チキンカレー	ひじきとツナのサラダ みかん	ぎゅうにゆう とりにく ひじ き ツナ	こめ こめつぶむぎ じゃがい も あぶら こむぎ さとう オ リーブゆ ごまあぶら	にんにくしょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ マンダリンオレンジ
12	水	○	セルフ照り焼きチキンバーガー		ツナポテトサラダ ビーンズスープ	ぎゅうにゆう とりにく とり にく ツナ しろいんげんま め きんときまめ とりにく	セサミパン じゃがいも あぶ ら さとう	しょうが きゅうりにんじん コーン たまねぎ だいこん こまつな
13	木	○	ごまごはん	キムチ入り肉豆腐	わかめスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく とう ふ わかめ	こめ くりりごま しろいり ごま しょうが あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	こまつな にんじん しめじ だいこん ねぎ はくさい(キ ムチづけ) えのきたけ に んにく
14	金	○	ごはん	にぎすの南蛮漬	梅おかか和え さつま汁	ぎゅうにゆう にぎす かつ おぶし とりにく とうふ み そ	こめ でんぶん あげあぶら さとう さつまいも	ねぎ キャベツ きゅうり も やし にんじん ねりめ ご ぼう だいこん こまつな
17	月	乳 飲料 菌	1年生給食開始			ジョア ウィナーソー セージ とりにく こなかん てん こなセラチン	コッペパン じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまね ぎ セロリー りんごジュ ース
			ホットドッグ	チキンポトフ	りんごゼリー			
18	火	○	チキンライス	鮭フライ	ジュリエンスープ	ぎゅうにゆう とりにく あき さけ ぶたにく	こめ こめつぶむぎ こむぎ パンこ あげあぶら	たまねぎ にんじん マツ シュルーム あおピーマン トマトジュース キャベツ コーン
19	水	○	むぎごはん	ハヤシライス	カリカリ豆サラダ みかん	ぎゅうにゆう ぶたにく ぶ たレバー だいず ツナ	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎ さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ねぎ ト マトかんづめ きゅうり キャ ベツ きよみオレンジ
20	木	○	チャーハン	豆腐入り春巻き	茎わかめの 中華スープ	ぎゅうにゆう やきぶた た まご ぶたにく とうふ とり にく きわかめ とうふ	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ	ほしいたけ にんじん ねぎ グリーンピース しょうが たけのこ
21	金	○	ゆかりごはん	鶏肉のねぎ味噌焼き	大根の和え物 すいとん	ぎゅうにゆう とりにく み そ あぶらあげ	こめ さとう さとう ごまあぶ ら こむぎこ	ゆかりしょうが ねぎ だい こん きゅうりにんじん はく さい こまつな
24	月	○	むぎごはん	家常豆腐	白菜と春雨のスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく な まあげ みそ とうふ	こめ こめつぶむぎ あぶら さ とう ごまあぶら でんぶん は るさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ほ しいたけ あおピーマン はくさい チンゲンツアイ
25	火	○	たけのこごはん	いか蓮根団子	沢煮椀	ぎゅうにゆう あぶらあげ いか ぶたにく	こめ さとう こむぎこ でんぶ ん あぶら	たけのこ ほしいたけ に んじん れんこん たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう えのきたけ しめじ
26	水	○	ごはん	新じゃがのそぼろ煮	豆乳仕立ての野菜汁	ぎゅうにゆう ぶたにく あ ぶらあげ みそ とうにゆう	こめ じゃがいも あぶら さ とう でんぶん こんにやく	にんじん たまねぎ ほしい いたけ えだまめ たけのこ ごぼう だいこん ねぎ
27	木	○	五目うどん	千草焼き	きなこ豆	ぎゅうにゆう ぶたにく か まぼこ あぶらあげ わか め ひじき たまご だいず きなこ	ゆでうどん あぶら さとう	にんじん だいこん こまつ な ねぎ ほしいたけ たま ねぎ ほうれんそう
28	金	○	ツナコーントースト	ポークビーンズ	グリーンサラダ	ぎゅうにゆう ツナ だいず ぶたにく ベーコン	しょくパン マヨネーズ(卵不 使用) じゃがいも さとう こ むぎこ あぶら オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン セロリートマトかんづめ ア スパラガス きゅうり キャ ベツ

※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。

今月の目標 給食について知ろう



栄小では、全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施する予定です。