



4月のこんだて



令和7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
8	火		進級お祝い献立 たけのこごはん		鶏の唐揚げ すまし汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ	こめ げんまい さとう あ ぶら	たけのこ しいたけ にんじ ん しょうが にんにく キャ ベツ きゅうり えのきたけ ねぎ こまつな
9	水		ハヤシライス		海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら こむぎ こまあぶら さとう	しょうが にんにく たまね ぎ にんじん マッシュルー ム ホールコーン きゅうり だいこん
10	木		セルフ照り焼きチキンバーガー		ポテトサラダ ビーンズスープ	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム しろいんげん まめ きんとときまめ	まるパン じゃがいも あ ぶら マヨネーズ(卵不使 用)	しょうが にんじん たまね ぎ きゅうり ホールコーン だいこん こまつな
11	金		ごはん	ししゃもの南蛮漬	キャベツの梅おかか和え さつま汁	ぎゅうにゅう ししゃも か つおびし とりにく とうふ みそ	こめ 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 ねりうめ こ ぼう だいこん こまつな
14	月		ごはん	うま塩肉じゃが	ひじきとツナのサラダ 甘夏柑	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	こめ じゃがいも こんに やく あぶら さとう こ まあぶら オリーブオイル	しょうが にんにく たまね ぎ にんじん もやし キャ ベツ あまなつかん
15	火		豚すきうどん	竹輪の磯部揚げ	切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ ちくわ あおのりこ ポークハム	うどん しらたき さとう こむぎこ あぶら ごまあ ぶら	はくさい ねぎ ほうれんそ う しめじ きりぼしだいこ ん もやし きゅうりにんじ ん
16	水		1年生 給食開始 ホットドッグ		ポトフ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ウィナー ソーセージ とりにく かん てん ゼラチン	コッパン じゃがいも あぶら じゃようはくとう	キャベツ にんじん たまね ぎ みかんジュース みかん かん
17	木		チキンライス	サーモンフライ	ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう とりにく しゃけ ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ パン こ あぶら	トマトジュース たまね ぎ にんじん マッシュルー ム あおピーマン キャベツ ホールコーン
18	金		小松菜チャーハン	豆腐入り春巻き	中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ とりにく くきわかめ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ	にんじん こまつな ねぎ しょうが たけのこ しいた け もやし
21	月		ゆかりごはん	さば文化干し	だいこんときゅうりの和え物 豚汁	ぎゅうにゅう さばぶんか ぼし ぶたにく とうふ み そ	こめ じゃようはくとう ご まあぶら じゃがいも あ ぶら	ゆかり だいこん きゅうり にんじん ねぎ こまつな し めじ
22	火		ごはん かつおふりかけ	家常豆腐	もやしのピリ辛和え	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ きざみこんが か つおびし ぶたにく なま あげ みそ あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま あぶら	にんにく しょうが たまね ぎ にんじん ねぎ たけの こ しいたけ あおピーマン もやし きゅうり
23	水		コッパン	ポークビーンズ	コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶ たにく ベーコン	コッパン じゃがいも あ ぶら さとう こむぎこ マ ヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ エリンギ にんじ ん ホールトマト きゅうり ホールコーン
24	木		スタミナ丼		中華きゅうり じゃがいもとたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	こめ むぎ こんにやく あ ぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん しめじ あおピーマン たけ のこ きゅうり たまねぎ
25	金		スパゲティミートソース		アスパラサラダ シナモンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	スパゲッティ あぶら こ むぎこ さとう ごまあぶ ら さつまいも グラ ニューとう	しょうが にんにく にんじ ん たまねぎ マッシュルー ム ホールトマト キャベツ アスパラガス もやし
28	月		カレーライス		パリパリサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あ ぶら こむぎこ ワンタン のかわ さとう	にんにく しょうが たまね ぎ にんじん キャベツ もや し きゅうり みかん
29	火		しょうわ ひ 昭和の日					
30	水		ごはん 小松菜ふりかけ	キムチ入り肉豆腐	わかめサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ かつおびし ぶた にく とうふ わかめ	こめ しらたき あぶら さ とう ごまあぶら	こまつな にんじん だいこ ん はくさい(キムチづけ) キャベツ きゅうり たまね ぎ

★マークがついている献立は、給食日よりで紹介しています。

※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。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



今月の給食目標：給食について知ろう

