



4月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和7年

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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 脂質 食塩相当量
10 木	○	ターメリック ライス	キーマカレー	ツナポテトサラダ おかしなめだまやき	牛乳,豚肉,大豆,ツナ, 乳酸菌飲料	米,麦,油,バター,小麦粉, 砂糖,じゃがいも,マヨネーズ	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,トマト,キャベツ, とうもろこし,もも缶詰	626 kcal 19.9 g 20.5 g 2.1 g
11 金	○	進級祝いの献立 たけのこ ごはん	さわらの さくらやき	すましじる いちごのさわやかゼリー	牛乳,油揚げ,鶏肉,さわら, かまぼこ,豆腐	米,もち米,油,砂糖	たけのこ,にんじん,きぬさや, 桜花塩漬,えのきたけ, こまつな,長ねぎ,いちご	600 kcal 28.3 g 18.7 g 2.0 g
14 月	○	メープル あげパン	えびだんごじる	ジャーマンポテト	牛乳,鶏肉,えび, ベーコン	パン,油,メープルシュガー, でん粉,はるさめ,じゃがいも	長ねぎ,しょうが,にんじん, たけのこ,干し椎茸,はくさい, こねぎ,にんにく,玉ねぎ, ピーマン,赤ピーマン	606 kcal 23.0 g 20.8 g 2.3 g
15 火	○	ごはん	たからぶくろに	つぼつけいため さわにわん	牛乳,鶏肉,豆腐,ひじき, 油揚げ,ちりめんじゃこ, 豚肉	米,でん粉,しらたき, 砂糖,ごま油	にんじん,干し椎茸,さやいんげん, とうもろこし,つぼづけ, キャベツ,だいこん,えのきたけ, こまつな,長ねぎ,しょうが	607 kcal 24.9 g 20.6 g 2.2 g
16 水	○	カリカリ キムチ チャーハン	ちゅうか たまごやき	ちゅうかスープ	牛乳,豚肉,たまご,鶏肉,豆腐	米,麦,油,ごま,はるさめ, 砂糖,ごま油	にんにく,にんじん,長ねぎ, はくさいキムチ漬,つぼづけ, 玉ねぎ,にら,しょうが, だいこん,きくらげ,こまつな	602 kcal 23.9 g 20.8 g 2.4 g
17 木	○	さんさいうどん	さくらえびと はるやさいの かきあげ	フルーツみつめ	牛乳,鶏肉,油揚げ,かまぼこ, さくらえび,竹輪,赤えんどう 豆	うどん,油,じゃがいも, 小麦粉,でん粉,砂糖	にんじん,たけのこ,山菜,しめじ, えのきたけ,長ねぎ,玉ねぎ, きぬさや,もも缶詰,イン缶詰, みかん缶詰	604 kcal 20.3 g 20.3 g 2.4 g
18 金	○	良い歯の日の献立 ごはん おかかふりかけ	うずらたまごの スコッチエッグ	かみかみサラダ キャベツのみそ汁	牛乳,かつお節,うずら卵, 豚肉,するめ,煮干し, 油揚げ,みそ	米,ごま,砂糖,小麦粉,油, パン粉,じゃがいも	玉ねぎ,だいこん,にんじん, きゅうり,はくさいキムチ漬, キャベツ,えのきたけ,長ねぎ	689 kcal 30.3 g 26.9 g 2.6 g
21 月 じゅうごう	○	むぎごはん	ポークカレー	コールスローサラダ みかんゼリー	発酵乳,豚肉	米,麦,油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,セロリ,トマト, キャベツ,とうもろこし, みかん果汁,みかん缶詰	601 kcal 16.0 g 14.1 g 2.0 g
22 火	○	シュガートースト	いかの フリッター	ポトフ	牛乳,いか,豚肉,ウィンナー	パン,バター,砂糖,小麦粉, でん粉,油,じゃがいも	にんにく,長ねぎ,にんじん, 玉ねぎ,だいこん, キャベツ,セロリー	604 kcal 25.7 g 24.0 g 2.2 g
23 水	○	むぎごはん	マーボー豆腐	はるさめサラダ あんにんどうふ	牛乳,豆腐,豚肉,みそ, わかめ,調理用牛乳	米,麦,油,砂糖,ごま油, でん粉,はるさめ	玉ねぎ,長ねぎ,たけのこ,にら, 干し椎茸,しょうが,にんにく, きゅうり,キャベツ,だいこん, イン缶詰,もも缶詰,みかん缶詰	602 kcal 22.9 g 17.7 g 2.4 g
24 木	○	ペンネアラピータ	やさいスープ チョコチップケーキ		牛乳,豚肉,ベーコン,鶏肉, たまご,調理用牛乳, 生クリーム	マカロニ,油,オリーブ油, 小麦粉,砂糖,バター, チョコレート	にんにく,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,ピーマン, トマト,キャベツ,セロリー, こまつな	627 kcal 22.2 g 21.8 g 2.7 g
25 金	○	むぎごはん	ぶたにくの しょうがいため	にんじんサラダ だいこんのみそじる	牛乳,豚肉,豚肉,ツナ,みそ	米,麦,ごま油,砂糖, でん粉,ごま	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ, きゅうり,だいこん, えのきたけ	661 kcal 24.5 g 24.9 g 2.7 g
28 月	○	バターライス	ポーク ストロガノフ	じゃがいものハニーサラダ かんきつるい	牛乳,豚肉,調理用牛乳, 生クリーム	米,バター,油,小麦粉, じゃがいも,はちみつ	マッシュルーム,しめじ, 玉ねぎ,長ねぎ,しょうが, きゅうり,キャベツ,オレンジ	651 kcal 20.7 g 24.1 g 2.0 g
30 水	○	ごはん	あじのかばやき	うどときりほしのサラダ とんじる	牛乳,あじ,豚肉,豆腐,みそ	米,でん粉,油,砂糖,ごま油, 練りごま,マヨネーズ, じゃがいも,こんにゃく	しょうが,切干しだいこん, うど,キャベツ,こまつな, ごぼう,だいこん,にんじん, 長ねぎ	606 kcal 22.6 g 20.9 g 2.3 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

お知らせ



給食費無償化についてお知らせ



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



市では、令和6年度から開始した学校給食費無償化を令和7年度も継続いたします。

令和7年度の給食費完全無償化後の給食の一日当たりの単価は、小学校低学年297円、小学校中学年316円、小学校高学年333円、中学生394円となります。

市立小学校及び中学校においては、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。