



4月献立表



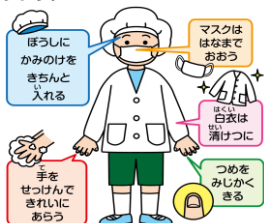
ランチョンマット
を忘れずに

令和8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
8水	○	メープルあげパン	ポークビーンズ	シェルマカロニサラダ	牛乳,大豆,豚肉,ベーコン	パン,油,メープルシュガー,じゃがいも,砂糖,小麦粉,マカロニ	セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト,とうもろこし,キャベツ,きゅうり	616 kcal 22.5 g 25.0 g 2.2 g
9木	○	むぎごはん	チキンカレー	こまつなサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	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,きゅうり,キャベツ,こまつな,桃缶,パイン缶,みかん缶	635 kcal 20.0 g 18.4 g 2.1 g
10金	○	たけのごはん	はるやさいのかきあげ	すましじる いちごのさわやかゼリー	牛乳,油揚げ,鶏肉,かまぼこ,豆腐,寒天	米,もち米,油,小麦粉,米粉,砂糖	たけのこ,にんじん,ごぼう,さやえんどう,玉ねぎ,グリーンアスパラガス,えのきたけ,こまつな,長ねぎ,いちご	629 kcal 21.3 g 19.4 g 2.6 g
13月	○	わふうきのコスバグティ		しろいんげんのスープ さくらはちみつマドレーヌ	牛乳,豚肉,白いんげん豆,ベーコン,鶏肉,ウィンナー,たまご,調理用牛乳,生クリーム	スパゲッティ,油,オリーブ油,小麦粉,砂糖,はちみつ,バター	玉ねぎ,しめじ,えのきたけ,まいたけ,ピーマン,にんじん,セロリ,キャベツ,トマト,しょうが,桜の花の塩漬け	662 kcal 24.9 g 26.8 g 2.0 g
14火	○	うめごはん	たららのピリからあげ	やさしいごまあえ わかたけじる	牛乳,たら,鶏肉,わかめ,かまぼこ	米,でんぷん,米粉,油,練りごま,ごま,砂糖,麩	梅干し,赤しそ,にんにく,こまつな,キャベツ,もやし,たけのこ,長ねぎ	608 kcal 27.4 g 17.5 g 2.6 g
15水	○	こまつなチャーハン	ヤンニョムいか	レタスのたまごスープ	牛乳,豚肉,いか,鶏肉,たまご	米,ごま油,でんぷん,小麦粉,油,砂糖,ごま	たけのこ,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,レタス,玉ねぎ,長ねぎ	619 kcal 28.9 g 22.8 g 2.6 g
16木	にゅう 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,寒天	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,オレンジ果汁,みかん缶	602 kcal 15.6 g 15.2 g 2.0 g
17金	○	良い歯の日の献立 ホットドッグ		かみかみサラダ クリームシチュー	牛乳,ウィンナー,すめ,かたくちいわし,鶏肉,調理用牛乳	パン,バター,油,ごま油,砂糖,じゃがいも,小麦粉	キャベツ,だいこん,ごぼう,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,しょうが,長ねぎ	606 kcal 24.1 g 30.9 g 2.7 g
20月	○	チキンライス	ほうれんそうのキッシュ	キャベツのとうにゅうスープ かんきつるい	牛乳,鶏肉,たまご,調理用牛乳,ツナ,チーズ,ベーコン,ほたて,豆乳	米,油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,マッシュルーム,ほうれんそう,にんにく,しょうが,キャベツ,こまつな,オレンジ	617 kcal 27.2 g 26.0 g 2.6 g
21火	○	まるパン	コロッケ	むらさきキャベツのサラダ うみのさちのクリームに	牛乳,豚肉,ツナ,えび,ほたて,いか,鶏肉,調理用牛乳	パン,じゃがいも,油,小麦粉,パン粉,砂糖,マカロニ,バター	玉ねぎ,キャベツ,紫キャベツ,きゅうり,にんにく,にんじん,マッシュルーム,パセリ	630 kcal 27.3 g 27.2 g 2.7 g
22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,オイスターソース,わかめ,寒天,調理用牛乳	米,麦,油,砂糖,でんぷん,ごま油,はるさめ,ごま	しょうが,にんにく,玉ねぎ,長ねぎ,たけのこ,から,干し椎茸,きゅうり,キャベツ,だいこん,パイン缶,桃缶,みかん缶	602 kcal 23.2 g 19.1 g 2.4 g
23木	○	ペンネアラビアータ		こまつなのたまごスープ かぼちゃのマフィン	牛乳,豚肉,鶏肉,たまご,調理用牛乳	マカロニ,オリーブ油,油,でんぷん,小麦粉,砂糖,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ,ピーマン,マッシュルーム,トマト,はくさい,こまつな,えのきたけ,しめじ,かぼちゃ	618 kcal 24.0 g 24.3 g 2.6 g
24金	○	ごはん	ぶたにくのしぐれに	レタスのおひたし たまねぎのみそじる	牛乳,豚肉,みそ,ツナ,豆腐,わかめ	米,こんにゃく,油,砂糖,はちみつ,でん粉,ごま油,じゃがいも	しょうが,ごぼう,玉ねぎ,こねぎレタス,だいこん,きゅうり,にんじん,えのきたけ,こまつな	647 kcal 27.3 g 20.5 g 2.5 g
27月	○	パセリライス	ポークストロガノフ	なのはなサラダ かんきつるい	牛乳,豚肉,調理用牛乳,生クリーム,たまご	米,麦,油,小麦粉,バター,砂糖	マッシュルーム,しめじ,玉ねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,きゅうり,こまつな,清見オレンジ	629 kcal 23.1 g 22.0 g 2.1 g
28火	○	グリーンピースとわかめのごはん	ししゃものレモンあげ	はるやさいのやきにくサラダ ごもくじる	牛乳,わかめ,ししゃも,豚肉,鶏肉,豆腐,油揚げ,みそ	米,小麦粉,でんぷん,油,じゃがいも,砂糖,ごま油	グリーンピース,レモン,キャベツ,スナップえんどう,しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,長ねぎ	640 kcal 29.8 g 23.0 g 2.1 g
30木	○	ごはん	とりにくのからあげ	にくじゃが はるのぐたくさんみそじる	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐,油揚げ,わかめ,みそ	米,でんぷん,小麦粉,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,かぶ,長ねぎ,たけのこ,えのきたけ,こまつな	643 kcal 25.6 g 25.3 g 2.1 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



給食では旬の食材を取り入れていますが、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ことをおすすめします。



令和8年度も引き続き給食費は無償となります。