

[4 月 献 立 表]

2026年 4月

新宿区立西新宿小学校

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 脂質
6月	米粉のハヤシライス	○	豚かた肉, 大豆, 豆乳	精白米, 米粒麦, 油, 米粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ, にんじん, マッシュルーム	639 kcal
	人参ドレッシングサラダ			上白糖, 油	キャベツ, きゅうり, 緑豆もやし, にんじん	21.9 g
						22.0 g
7火	マーボー丼	○	豚ひき肉, 豚肝臓, 赤みそ, 木綿豆腐	精白米, 米粒麦, 油, 三温糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 根深ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, にはら	630 kcal
	春雨サラダ			緑豆春雨, ごま油, 上白糖	にんじん, キャベツ, 緑豆もやし, きゅうり, しょうが	24.4 g
	オレンジゼリー		粉寒天	上白糖	オレンジジュース	18.9 g
8水	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		692 kcal
	ポテトコロッケ		豚ひき肉	油, じゃがいも, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ	25.6 g
	野菜のおろしあえ			上白糖, 油	にんじん, 緑豆もやし, 小松菜, えのきたけ, きゅうり, 大根	22.9 g
	豆腐の味噌汁		油あげ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ		ぶなしめじ, キャベツ	
9木	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		565 kcal
	さばの塩こうじ焼き		さば, 塩こうじ			27.7 g
	野菜のおかかあえ		かつお糸削り	上白糖, 油	にんじん, キャベツ, 緑豆もやし, 小松菜	19.9 g
	かきたま汁		木綿豆腐, 鶏卵	でん粉	干しいたけ, 根深ねぎ, 小松菜	
10金	スパゲッティミートソース	○	ベーコン, 豚ひき肉, 豚肝臓, 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, 上白糖	にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト, パセリ	618 kcal
	イタリアンサラダ			じゃがいも, 上白糖, 油	キャベツ, 小松菜, にんじん, とうもろこし	28.0 g
	デコポン				デコポン	22.8 g
13月	ひき肉のカレーライス	○	鶏ひき肉, 大豆	精白米, 米粒麦, 油, 薄力粉, 三温糖, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	699 kcal
	コーンサラダ			上白糖, 油	にんじん, 小松菜, 緑豆もやし, とうもろこし, 玉ねぎ	21.7 g
	りんごゼリー		粉寒天	上白糖	りんごジュース	20.9 g
14火	ご飯	○		精白米		579 kcal
	ひじきふりかけ		芽ひじき, かつお糸削り	上白糖		22.6 g
	新じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉, 凍り豆腐	油, じゃがいも, 上白糖, でん粉	にんじん, 玉ねぎ, さやえんどう	15.2 g
	野菜のごまあえ			白すりごま	きゅうり, 緑豆もやし, キャベツ	
15水	中華丼	○	豚かた肉, なた, いか	精白米, 米粒麦, 油, でん粉, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 白菜, チンゲン菜	561 kcal
	パリパリサラダ			油, ワンタンの皮, 上白糖	小松菜, キャベツ, きゅうり	22.0 g
	清見オレンジ				清見	15.0 g
16木	いちごジャムサンド	○		ミルクパン	いちごジャム	568 kcal
	春キャベツと鮭のシチュー		さけ, 白いんげん豆, 牛乳	油, 有塩バター, 薄力粉, じゃがいも	玉ねぎ, セロリ, にんじん, にんにく, キャベツ, パセリ	22.4 g
	オニオンドレッシングサラダ			油, 上白糖	緑豆もやし, きゅうり, 小松菜, 玉ねぎ	19.1 g
17金	たけのこご飯	○	油あげ	精白米, 米粒麦, 油, 上白糖	たけのこ, にんじん	612 kcal
	ししゃものあまから揚げ		ししゃも	油, じゃがいも, でん粉, 上白糖		27.8 g
	切干し大根入りおひたし			ごま油	にんじん, 緑豆もやし, 小松菜, 切干し大根	21.0 g
	春野菜の味噌汁		白みそ, 赤みそ		えのきたけ, 玉ねぎ, キャベツ	
20月	赤飯	○	ささげ	精白米, もち米, 黒ごま		604 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏もも肉	油, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが	25.0 g
	野菜の赤しそ和え				にんじん, キャベツ, 大根, ゆかり	22.3 g
	若竹汁		わかめ	あられふ	たけのこ, えのきたけ, 根深ねぎ	
21火	チキンライス	○	鶏もも肉	精白米, 米粒麦, 有塩バター, 油	トマトジュース, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム	578 kcal
	ビーンズサラダ		大豆, ツナ	油, でん粉, 上白糖	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ	21.7 g
	河内晩柑				河内晩柑	21.8 g
22水	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		640 kcal
	海苔の佃煮		もみのり	三温糖		26.2 g
	生揚げと野菜のうま煮		鶏もも肉, 生あげ	油, こんにやく, じゃがいも, 上白糖	ごぼう, にんじん, さやいんげん	20.1 g
	みそドレサラダ		白みそ	上白糖, 油, ごま油	大根, キャベツ, 小松菜, にんじん	
23木	小松菜パン	○		こまつなパン		582 kcal
	タンドライーフッシュ		シルバー, ヨーグルト	三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	25.2 g
	アスパラガスサラダ			上白糖, 油	にんじん, キャベツ, グリーンアスパラガス, とうもろこし, 玉ねぎ	20.0 g
	ミネストローネ		ベーコン, 鶏もも肉	油, じゃがいも, マカロニ, 上白糖	セロリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト, パセリ, にんにく	
24金	五目うどん	○	豚かた肉, 油あげ, かまぼこ	うどん, 油, 上白糖, でん粉	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, 根深ねぎ, 小松菜	656 kcal
	糸寒天のごま酢浸し		糸寒天	上白糖, 白すりごま	にんじん, 緑豆もやし, キャベツ	26.8 g
	あしたば蒸しパン		調製豆乳	薄力粉, 上白糖, 油, あずき	あしたば (粉末)	18.4 g
27月	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		592 kcal
	ちぐさ焼き		鶏ひき肉, 芽ひじき, 鶏卵	油, 上白糖	玉ねぎ, 小松菜	28.6 g
	野菜のからしあえ			上白糖	キャベツ, 緑豆もやし, にんじん	19.0 g
	豚汁		豚かた肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, 大根, 根深ねぎ	
28火	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		587 kcal
	さわらの西京焼き		さわら, 西京味噌	上白糖		28.3 g
	五目きんぴら		さつまあげ	油, つきこんにやく, 上白糖	ごぼう, 蓮根, にんじん, さやいんげん	17.3 g
	吉野汁		鶏もも肉, 木綿豆腐	油, でん粉	にんじん, 根深ねぎ, 小松菜	
30木	ソースやきそば	○	豚かた肉, 青のり	中華めん, 油	にんじん, 干しいたけ, 玉ねぎ, キャベツ, 緑豆もやし	574 kcal
	ツナにらぎょうざ		ツナ	油, でん粉, ぎょうざの皮, 薄力粉	玉ねぎ, にはら	23.1 g
	サイダーポンチ				りんご, パインアップル, うんしゅうみかん	22.0 g