

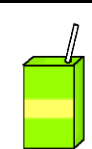


4月 こんだてよていひょう

はちおうじしりつあきばだいしょうがっこう
八王子市立秋葉台小学校

れいわ ねん がつ
令和7年4月

かい
14回

日	ようび	こんだてめい 献立名			おも ざいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価
		しゅじゅく 主食	のみ もの	おかず	からだの血や肉となる あか しよくひん 赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろ しよくひん 黄色の食品	からだの調子を整える みどりしよくひん 緑の食品	
きゅうしよくのはじまりです。								
10	もく 木	ごはん 	 ごはんにゅう	マーボー豆腐 わかめスープ ポッピンズ	とうふ ぶたにく みそ カットわかめ だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ ホールコーン たけのこ	629 24.8
11	きん 金	ごはん 	 ごはんにゅう	さばのしお焼き きんぴらごぼう ご汁 くだもの	さば だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく いとこんにゃく さとう ごまあぶら しろいりごま	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう さやいんげん きよみオレンジ	689 25.5
14	げつ 月	ごまごはん 	 ごはんにゅう	ししゃものいそべ焼き いろどりあえ にくじゃが	ししゃも あおのり ぶたにく かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ しろいりごま あぶら じゃがいも いとこんにゃく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし しめじ	603 22.4
にゅうがく・しんきゅうおいおいこんだて								
15	か 火	おせきはん 	 ごはんにゅう	まつかぜ焼き はくさいとあぶらあげの煮びたし はるのおすいもの	ささげ とうふ とりにく たまご みそ かたぬきかまぼこ カットわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ しろいりごま パンこ さとう しろいりごま あぶら	ながねぎ えのきたけ にんじん はくさい もやし	610 26.1
いちねんせいもきょうからきゅうしよくです。								
16	すい 水	カレーライス 	 ごはんにゅう	さんしょくピクルス くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご だいこん きゅうり みかんかん	638 16.8
17	もく 木	セサミパン 	 りんごジュース	クリームシチュー ツナサラダ	とりにく なまクリーム ツナ ぎゅうにゅう	セサミパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ さやいんげん だいこん きゅうり ホールコーン りんごジュース	600 17.7
18	きん 金	ビビンバ 	 ごはんにゅう	ちゅうかスープ こざかなのごまがらめ	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら しろいりごま はるさめ	にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ きくらげ チンゲンサイ	601 25.1
21	げつ 月	ごはん 	 ごはんにゅう	あかうおのこうみ焼き ちくぜん煮 しんたまねぎのみそ汁 くだもの	あかうお みそ あぶらあげ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう しろいりごま	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん デコボン	607 27.5
しゅん:しんたまねぎ								
22	か 火	コッペパン 	 ごはんにゅう	チキンビーンズ コールスロー くだもの	だいず とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン きよみオレンジ	613 24.2
しゅん:たけのこ								
23	すい 水	たけのこごはん 	 ごはんにゅう	ちくわのいしがきあげ かおりキャベツ あおなととうふのすまし汁	とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん しろいりごま くろいりごま	たけのこ にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが	608 23.8
24	もく 木	わかめごはん 	 ごはんにゅう	メルルーサのごまがらめ やさいのおかかあえ かきたま汁	カットわかめ メルルーサ とりにく たまご とうふ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ しろいりごま でんぷん あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん	601 26.2
はちおうじ 八王子ナポリタンこんだて								
25	きん 金	八王子ナポリタン 	 ごはんにゅう	クリームスープ あおのりポテト くだもの	ウィンナー みそ ベーコン なまクリーム あおのり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら こむぎこ パター くしがたポテト	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ ホールコーン ほうれんそう デコボン	674 21.7
ねん はちおうじ 100年フード:八王子								
28	げつ 月	かてめし 	 ごはんにゅう	しろみざかなの森都焼き ピリリつけ はっちくんのみそ汁 くだもの	とりにく あぶらあげ ホキ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら しろいりごま じゃがいも	しょうが にんじん しめじ さやいんげん だいこん キャベツ ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ きよみオレンジ	610 27.8
30	すい 水	ゆかりごはん 	 ごはんにゅう	あつ焼きたまご ごまあえ とん汁	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく しろいりごま	ゆかりこ ながねぎ にら しいたけ だいこん にんじん もやし こまつな	625 26.2

※献立は材料等の都合により、変更する場合があります。予めご了承ください。

※旬の果物を随時使用していきます。

※1年生の給食は16日(水)から始まります。

