



# 4月 こんだてよていひょう



今月の目標：給食の約束を知り、協力して用意しよう。

八王子市立愛宕小学校

日	曜日	献立名			主な材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質
		主食	の み もの	主菜 副菜など	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの調子を整える 緑の食品	
8	水	ごはん	牛乳	にくどうふ やさしいおかかあえ まめこくとう くだもの	こめ,しらたき,さとう, でんぶん,くろざとう,あぶら	とうふ,ぶたにく, かつおぶしこ, だいず,牛乳	しょうが,たまねぎ,もやし, キャベツ,にんじん, さやいんげん,こまつな, きよみオレンジ	613kcal 24.2g
9	木	ごはん	牛乳	さばのしおやき かぶのみそしる いりどり	こめ,じゃがいも,こんにゃく, さとう,あぶら	さば,あぶらあげ, みそ,あかみそ, とりにく,わかめ,牛乳	かぶ,ながねぎ,しめじ, ごぼう,たけのこ, にんじん,さやいんげん	659kcal 24.6g
10	金	きなこあげパン	牛乳	はくさいのクリームスープ カリカリじゃこサラダ	パン,さとう,こむぎこ, あぶら,バター, ごま,ごまあぶら	きなこ,とりにく,ベーコン, 調理用牛乳,なまクリーム, ちりめんじゃこ,牛乳	たまねぎ,はくさい,しめじ, ホールコーン,キャベツ, にんじん,こまつな	632kcal 23g
13	月	たけのこごはん	牛乳	ししゃものいそべやき こじる こまつなとあぶらあげのにびたし くだもの	こめ,さとう,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,	とりにく,あぶらあげ, だいず,ぶたにく,とうふ, みそ,ししゃも, あおのり,牛乳	たけのこ,だいこん,ながねぎ, もやし,しめじ, にんじん,こまつな, みしょうかん	613kcal 26.1g
14	火	カレーライス	牛乳	コールスロー ピーチヨーグルト	こめ,じゃがいも,こむぎこ, さとう,あぶら,バター	ぶたにく, 調理用ヨーグルト,牛乳	たまねぎ,にんにく, しょうが,グリーンピース, キャベツ,にんじん,ももかん	660kcal 18.5g
15	水	ミルクパン	牛乳	りんごジャム ポークビーンズ ツナサラダ	パン,さとう,じゃがいも, こむぎこ,あぶら,バター	だいず,ぶたにく, ツナ,牛乳	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,ホールコーン, にんじん,こまつな, レモン,りんごかん	682kcal 25.5g
16	木	ジャージャーめん 野菜350	牛乳	チンゲンサイとたまごのスープ だいずといりこのごまがらめ	ちゅうかめん,さとう, でんぶん,グラニューとう, あぶら,ごまあぶら,ごま	ぶたにく,あかみそ, とりにく,たまご, だいず,いりこ,牛乳	にんにく,しょうが, たまねぎ,ながねぎ, しいたけ,もやし,きゅうり, しめじ,にんじん, チンゲンサイ	643kcal 31.6g
17	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき いななじる きゅうりとだいこんのなんばんづけ	こめ,さとう,でんぶん, じゃがいも, あぶら,ごまあぶら	ぶたにく,とりにく, なまあげ, あかみそ,みそ,牛乳	たまねぎ,しょうが, ながねぎ,しいたけ, だいこん,きゅうり,にんじん	600kcal 23.4g
20	月	せきはん 入学・進級お祝い献立	牛乳	まつかぜやき おいわいすましる やさしいのりどりあえ くだもの	こめ,もちごめ,パンこ, さとう,ごま	ささげ,とうふ, とりにく,たまご, みそ,かまぼこ,かつおぶしこ, わかめ,牛乳	ながねぎ,えのきたけ, もやし,にんじん, こまつな,デコボン	602kcal 25.7g
21	火	グリーンピースごはん	牛乳	とりにくのコロコロあげ とんじる ごまだいこん	こめ,でんぶん,じゃがいも, こんにゃく,さとう, ごまあぶら,ごま	とりにく,ぶたにく,とうふ, あぶらあげ, あかみそ,みそ,牛乳	グリーンピース,しょうが, たまねぎ,ながねぎ, だいこん,にんじん	634kcal 23.1g
22	水	にしょくどん	牛乳	きのこじる くきわかめのきんぴら	こめ,さとう,あぶら, ごまあぶら,ごま	とりにく,たまご, とうふ,くきわかめ,牛乳	しょうが,たまねぎ,しいたけ, しめじ,えのきたけ,ながねぎ, ごぼう,さやいんげん, チンゲンサイ,にんじん	601kcal 24.3g
23	木	はいがパン 八王子ナポリタンの日(4/29)	牛乳	はちおうじナポリタン さかなのこうそうパンこやき ポトフ	パン,パンこ,スパゲティ, さとう,じゃがいも, オリーブオイル,あぶら	メルルーサ,ベーコン, みそ,とりにく,ジョア	にんにく,たまねぎ,キャベツ, はくさい,しょうが, にんじん,ブロッコリー	625kcal 31.3g
24	金	ひじきごはん	牛乳	ちくわのにしょくあげ かきたまじる やさしいとツナのあえもの	こめ,さとう,こむぎこ, でんぶん,あぶら, ごまあぶら,ごま	あぶらあげ,とりにく, ちくわ,たまご, とうふ,ツナ,ひじき, あおのり,牛乳	しいたけ,たまねぎ,えのきたけ, きゅうり,もやし, ホールコーン,にんじん	675kcal 27.3g
27	月	ごはん	牛乳	さけのごまみそやき しんたまねぎのにくじゃが だしじおのあさづけ	こめ,さとう,じゃがいも, いとこんにゃく,ごま,あぶら	さけ,みそ, ぶたにく,牛乳	ながねぎ,たまねぎ, グリーンピース,きゅうり, はくさい,にんじん	606kcal 27.3g
28	火	かてめし 100年フード(東京都・桑都八王子のふるさと料理)	牛乳	しろみざかなのそうとやき だいこんのふうみづけ はっくんのみそしる くだもの	こめ,さとう,じゃがいも, あぶら,マヨネーズ, ごまあぶら	とりにく,あぶらあげ, ホキ,ぶたにく,とうふ, みそ,あかみそ,牛乳	しょうが,しめじ,だいこん, ごぼう,しいたけ, ながねぎ,にんじん, さやいんげん,こまつな,なつみ	627kcal 27.9g
30	木	エビチャーハン	牛乳	とりにくとだいずのいためもの ちゅうかふうたまご コーンのスープ くだもの	こめ,でんぶん, あぶら,ごまあぶら	ハム,むきえび,だいず, とりにく,たまご, とうふ,牛乳	ながねぎ,たまねぎ,しょうが, ピーマン,たけのこ,にんにく, ホールコーン,クリームコーン, きくらげ,にんじん, こまつな,ブラッドオレンジ	602kcal 25.4g

※1年生の給食は14日から開始です。

献立内容は変更  
することがあります。

**クロームブック**  
はちおうじ しが じょうほう  
八王子市GIGAスクール情報ポータル  
サイトに食育ページがあります！

しよくいく ちようりどうが がくしゅう  
食育メモや調理動画など、学習の  
役に立つ食育情報が満載です！  
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

けいさいばしょ はちおうじ しが じょうほう  
掲載場所：八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちっくルーム→食育

このアイコンが目印★