

令和7年(2025年)

4月

よていにんだてひょう

給食目標:給食を知り、協力して安全な給食時間を過ごそう

八王子市立別所小学校(15回)

日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	主食	の み も	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤色の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
9 水	お赤飯		松風焼き 春のお吸い物 白菜と油揚げの煮びたし	ささげ とうふ とりにく たまご みそ かまぼこ とうふ わかめ こんぶ け ずりばし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごま ばんこ さとう 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	610kcal 26.1g
	進級祝い献立						
10 木	セサミトースト		クリームシチュー ツナサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ ぎゅうにゅう	しよくパン バター さとう ごま じゃ がいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ キャバツ しめじ グリーンピース だいこん きゅうり コーン	675kcal 24.3g
11 金	ごはん		赤魚の香味焼き 新たまねぎのみそ汁 旬:新玉ねぎ	あかうお みそ あぶらあげ けずりばし と りにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう 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 みしょうかん	600kcal 27.7g
14 げつ	ポークカレーライス		3色ピクルス フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト 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 グリーンピース だいこん きゅうり ★フルーツミックス	642kcal 18.1g
	1年生給食開始						
15 か	ごはん		マーボー豆腐 わかめスープ きなこビーンズ	とうふ ぶたにく みそ わかめ けずりばし だいず きなこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん 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 コーン たけのこ	635kcal 25.8g
16 すい	ごはん		サバの塩焼き きんぴらごぼう 呉汁 くだもの	さば だいず とうふ みそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら 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	689kcal 25.5g
17 もく	コッペパン		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 キャバツ ホールコーン きよみオレンジ	609kcal 24.1g
18 きん	たけのこごはん		ちくわの石垣揚げ 青菜と豆腐のすまし汁 旬:たけのこ	とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ けずりばし かつおばし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぱん ごま	たけのこ にんじん こまつな えのきたけ た まねぎ キャバツ しょうが	609kcal 24g
21 げつ	ビビンバ		ワンタンスープ フィッシュビーンズ	ぶたにく けずりばし いりこ だいず ぎゅ うにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	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 ほししいたけ	639kcal 26.6g
22 か	わかめごはん		ホキのごまがらめ かきたま汁 野菜のおかか和え	わかめ ホキ とりにく たまご とうふ け ずりばし かつおばし ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ でんぱん あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャ バツ もやし だいこん	605kcal 26.4g
23 すい	ゆかりごはん		厚焼き玉子 豚汁 ごまあえ	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ み そ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも こ んにやく ごま	ゆかり ながねぎ にら ほししいたけ だいこん にんじん もやし こまつな	627kcal 26g
24 もく	ごまごはん		ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが 彩り和え	ししゃも あおのり たまご ぶたにく かつおばし ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ じゃがいも こ んにやく あぶら 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	683kcal 24.9g
25 きん	八王子ナポリタン		クリームスープ 青のりビーンズポテト くだもの	ウィンナー みそ ベーコン ぎゅうにゅうな まクリーム だいず あおのり ジョア	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャ バツ ホールコーン ほうれんそう きよみオレンジ	642kcal 23.6g
30 すい	かてめし		白身魚の桑都焼き ピリリ漬け 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 みそ けずりばし ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ さとう ご まあぶら 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 キャバツ ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ きよみオレンジ	610kcal 27.8g
	桑都御膳						

献立は材料の入荷状況により変更になる場合があります。★は本校のアレルギ―食材を示しています。

クロームブック
はちおうじし ぎが
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！

はちっこルーム
はちおうじし ぎが
八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちっこルーム→食育

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！

このアイコンが目印★