

2026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			エネルギー kcal たんぱく質 g
	主食	のりもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる赤の食品	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	
8日 水	お赤飯	牛乳	松風焼き 野菜のいりどりと和え お祝いすまし汁 果物(きよ)	ささげとうふ とりにくたまご みそ かまぼこ わかめ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめもちごめ ごま パン さとう ごま あぶら	ながねぎ にんじん えのき こまつ な もやし きよみオレンジ	608kcal 24.9g
9日 木	胚芽パン	乳酸菌	ポークビーンズ ツナサラダ りんごジャム	だいず ぶたにく ツナ にゅうさんきんいんりょう	はいがパン 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 コーン こまつな りんご れもんかじゅう	683kcal 25.7g
10日 金	ジャージャー麺	牛乳	チンゲンサイと卵のスープ ごまめビーンズ	ぶたにく みそ とりにくたまご けずりぶし いりこ だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぱん さとう	にんにくしょうが ながねぎ たま ねぎ もやし きゅうり ちんげんさ い にんじん しめじ	612kcal 29.5g
13日 月	カレーライス 1年生給食開始	牛乳	コールスロー フルーツのヨーグルト和え	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 グリンピース りんご キャベ ツ フルーツミックスかん	637kcal 18.1g
14日 火	ごはん	牛乳	鶏肉のココロ揚げ 豚汁 ごま大根	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん	646kcal 23.1g
15日 水	ごはん	牛乳	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 けずりぶし 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 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日 木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き かぶのみそ汁 いりどり	さば わかめ あぶらあげ み そ みそ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	かぶ ながねぎ しめじ にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう	660kcal 24.8g
17日 金	コッパパン/八王子ナポリタン	牛乳	魚の香草パン粉焼き ポトフ	メルルーサ ベーコン みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	コッパパン オリーブオイル パンこスパゲティ さとう じゃがいも あぶら	にんにく パセリ にんじん たまね ぎ キャベツ はくさい ブロッコ リー しょうが	662kcal 31.8g
20日 月	二色丼	牛乳	きのこ汁 茎わかめのきんぴら 果物(きよみ)	とりにく たまご とりにく とうふ けずりぶし くきわか め ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ さやいんげん ちんげんさい しいたけ しめじ えのき にんじん ながねぎ ごぼう きよみオレンジ	621kcal 24.3g
21日 火	スパイシーカレーピラフ	牛乳	青のりビーンズポテト たまごとコーンのスープ	ぶたにく だいず あおのり たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぱん じゃがいも あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン きくらげ	605kcal 22.7g
22日 水	ひじきごはん 旬: しん玉ねぎ	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 新たまねぎのみそ汁 だし塩の浅漬け	ひじき あぶらあげ とりにく ししゃも あおのり たまご とうふ けずりぶし かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎ こ あぶら	にんじん しいたけ たまねぎ えの き こまつな キャベツ しょうが	639kcal 24.4g
23日 木	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	きなこ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム じゃこ ぎゅうにゅう	コッパパン さとう あぶら こむぎこ パター ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい こまつな コーン キャベツ	607kcal 22.1g
24日 金	たけのこごはん 旬: たけのこ	牛乳	チーズ入り千草焼き 具汁 小松菜と油揚げの煮びたし	とりにく あぶらあげ とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	たけのこ(生) たまねぎ こまつな ぼんのおねぎ にんじん しいたけ だいこん ながねぎ もやし しめじ	681kcal 30.5g
28日 火	わかめごはん	牛乳	メルルーサのごまがらめ かきたま汁 野菜のおかか和え	わかめ メルルーサ とりにく たまご とうふ けずりぶし かつおぶし 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 キャベツ もやし だいこ ん	605kcal 26.4g
30日 木	かてめし 100年フード: 八王子市	牛乳	白身魚の桑都焼き 金時豆の甘煮 はちくんのみそ汁	とりにく あぶらあげ ほき きんときまめ ぶたにく とう ふ みそ けずりぶし ぎゅう にゅう	こめ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	しょうが にんじん しめじ こまつ な さやえんどう ごぼう しいたけ ながねぎ	630kcal 28.8g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります。★マークは本校のアレルギ食材となります。

クロームブック
はちおうじ ぎが 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!

はちっこルーム
コンテツをご紹介(しょうが)します。

はちっこルーム
プログラミング
プログラミング
情報モラル

しよくいく ちやうりどうが がくしゅう
食育メモや調理動画など、学習の
やく た しよくいくじょうほう まんざい
役に立つ食育情報が満載です!
うち がっこう らん
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 ぎが じょうほう しよくいく
掲載場所: 八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちっこルーム→食育

このアイコンが目印★