



こんだてよていひょう

令和7年4月
八王子市立第三小学校
(給食回数14回)

日	曜	主食	飲み物	おかず	赤のなかま (血や肉になる)	黄のなかま (熱や力になる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10	木	きなこ揚げパン		野菜のスープ煮 カリカリじゃこサラダ 果物	きなこ、とり、こんぶ、じゃこ、 ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、 ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、 しょうが、にんにく、こまつな、 コーン、サンフルーツ	611	23.6
11	金	二色丼		小松菜汁 わかめとツナの和え物	とり、たまご、とうふ、けずり、 こんぶ、わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぱん、 ごまあぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、 さいいんげん、えのきたけ、こまつな、 ぎゅうり、もやし、コーン	641	26.9
14	月	キムチ卵チャーハン		新たまねぎのスープ 【旬】 まめナッツ黒糖	ぶたにく、たまご、とり、 けずり、こんぶ、だいず、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 さとう、アーモンド	にんじん、キムチ、こまつな、 はくさい、たまねぎ	621	22.3
15	火	わかめごはん		ししゃもの磯辺焼き 呉汁 ごま大根 果物	わかめ、じゃこ、ししゃも、あおのり、 だいず、ぶたにく、とうふ、みそ、 けずり、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、ごまあぶら、さとう	にんじん、だいこん、 ながねぎ、きよみオレンジ	608	25.8
16	水	カレーライス		コールスロー りんごヨーグルト	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、バター、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、 キャベツ、りんご	668	19.3
17	木	ごはん		鮭の塩焼き 肉じゃが 胡瓜と大根の南蛮漬け	あましおさけ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、さいいんげん、 だいこん、ぎゅうり	621	28.5
18	金	みそラーメン		ポテトぎょうざ 果物	ぶたにく、みそ、けずり、 こんぶ、ベーコン、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごま、 ごまあぶら、じゃがいも、 ぎょうざのかわ	ながねぎ、にんじん、たけのこ、 もやし、きくらげ、コーン、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 なつみ	600	22.6
21	月	パン		ポークビーンズ ツナサラダ 果物	だいず、ぶたにく、ツナ、 ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、コーン、こまつな、 きよみオレンジ	615	24.2
22	火	たけのこごはん		魚のから揚げ 田舎汁 茎わかめのきんぴら	とり、こんぶ、あぶらあげ、メルルーサ、 なまあげ、みそ、にぼし、 くさわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、こむぎこ、でんぱん、 あぶら、じゃがいも、 ごまあぶら、ごま	たけのこ、たまねぎ、ながねぎ、 だいこん、しいたけ、ごぼう、にんじん	619	27.4
23	水	赤飯		松風焼き 小松菜と油揚げの煮びたし お祝いすまし汁	あずき、とうふ、とり、たまご、 みそ、あぶらあげ、かまぼこ、 わかめ、こんぶ、けずり、 ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、ごま、 パンこ、さとう、あぶら	ながねぎ、こまつな、もやし、 しめじ、にんじん、えのき	601	25.3
24	木	八王子ナポリタン		クリームスープ 青のりポテト ジョア	ウインナー、みそ、とり、 ぎゅうにゅう、なまクリーム、 あおのり、ジョア	スパゲティ、オリーブ油、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、キャベツ、コーン、 ほうれんそう	612	22.3
25	金	ごはん		豚肉の生姜焼き のっぺい汁 スタミナきゅうり	ぶたにく、とり、なまあげ、 けずり、こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぱん、あぶら、 じゃがいも、こんにゃく、 ごまあぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、 ながねぎ、だいこん、しいたけ、 ぎゅうり、にんにく	603	23.2
28	月	菜飯		ちくわの二色揚げ かきたま汁 野菜のごまじょうゆ和え 果物	ちくわ、あおのり、とり、 たまご、とうふ、けずり、 こんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、こむぎこ、 あぶら、でんぱん、さとう、ごま	こまつな、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、もやし、キャベツ、 きよみオレンジ	606	23.0
30	水	かてめし		白身魚の桑都焼き ピリリ漬け	とり、あぶらあげ、ほき、 ぶたにく、とうふ、みそ、 けずり、こんぶ、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、 さいいんげん、だいこん、 キャベツ、ごぼう、しいたけ、 こまつな、ながねぎ、いちご	603	27.5

*献立は材料の入荷状況により変更することがあります。今月の果物は柑橘類を予定しています。



ご入学・ご進級おめでとうございます

保護者のみなさまへ

- *給食前の手洗い用に、清潔なハンカチを持たせてください。
- *牛乳パックの片付け時に、手が汚れたり、机についたりしたときに使用する「おしぼり、ハンカチ等」を持たせてください。
- *給食当番の週は、きちんと爪を切り、清潔なマスクをつけて当番にあたるように、準備をお願いします。
- *連続して5日以上長期欠席になる場合、担任の先生を通じてお知らせください。
- *1年生の給食開始は、16日(水)からです。



「八王子食育かるた」を見てね!



わ

忘れません
食事の前に
手洗いを

食事の前の手洗いは、
石けんを使い、きちんと洗い
ましょう! 洗わない手には、
バイキンがいっぱいです!!