



# 4月 こんだてよていひょう

令和8年4月  
八王子市立第三小学校  
(給食回数15回)

日	曜日	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)
9	木	ごはん	MILK	マーボー豆腐 わかめスープ アーモンド黒糖	とうふ、ぶたにく、みそ、わかめ、こんが、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんがん、アーモンド	にんじん、ながねぎ、にら、しょうが、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、だいこん	613	21.5
10	金	ごはん	MILK	ししゃものカレー焼き【旬】新玉ねぎ 新玉ねぎの肉じゃが 五色和え 果物	ししゃも、ぶたにく、あぶらあげ、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	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こまつな、コーン、キャベツ、きよみオレンジ	619	22.7
13	月	たけのこごはん	MILK	いかの香味炒め【旬】たけのこ のらぼう菜とじゃこのおひたし なめこ入りみそ汁 果物	とりにく、あぶらあげ、いか、じゃこ、わかめ、なまあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	たけのこ、しょうが、にんにく、ながねぎ、のらぼう、にんじん、もやし、はくさい、なめこ、みょうろかん	602	29.7
14	火	ジャージャー麺	MILK	チンゲンサイと卵のスープ ポップビーンズ 野菜350	ぶたにく、みそ、とりにく、たまご、とうふ、こんが、けずり、だいず、あおりのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、でんがん	にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、もやし、ぎゅうり、ちんげんさい、にんじん、しめじ	634	27.9
15	水	ひじきごはん	MILK	ちくわの二色揚げ 真汁 のり和え	ひじき、あぶらあげ、とりにく、ちくわ、あおりのり、だいず、ぶたにく、とうふ、みそ、けずり、のり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、しいたけ、だいこん、ながねぎ、こまつな、もやし、えのきたけ	661	26.5
16	木	カレーライス	MILK	コールスロー ヨーグルトのオレンジソースがけ 1年生給食開始	とりにく、ロースハム、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、コーンスターチ	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、コーン、オレンジジュース	660	19.9
17	金	きなこ揚げパン	MILK	ポトフ 野菜のピクルス 果物	きなこ、とりにく、こんが、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、はくさい、かぶ、セロリ、にんにく、だいこん、きゅうり、なつみ	601	21.4
20	月	ごはん	MILK	鶏肉のコロコロ揚げ かきたま汁 だし塩の浅漬	とりにく、たまご、とうふ、けずり、こんが、かつおがし、ぎゅうにゅう	こめ、でんがん、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、かぶ	631	24.0
21	火	メキシカンライス	MILK	オムレツ ABCスープ 果物	ぶたにく、たまご、ウインナー、ぎゅうにゅう、とりにく、こんが、けずり	こめ、むぎ、オリーブゆ、あぶら、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、はくさい、おうとうかん	643	23.0
22	水	赤飯	MILK	和風おろしハンバーグ お祝いすまし汁 野菜のおかか和え 果物 進級お祝い献立	あずき、とうふ、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、わかめ、こんが、けずり、かつおがし、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、ごま、あぶら、パンこ、さとう、でんがん	たまねぎ、だいこん、こねぎ、にんじん、えのき、みずな、ながねぎ、こまつな、もやし、冷凍かん	615	25.2
23	木	八王子ナポリタン	MILK	えびとブロッコリーのクリームスープ アーモンドポテト オレンジジュース 八王子ナポリタン	ウインナー、みそ、えび、とりにく、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、さとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、アーモンド	にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、はくさい、ブロッコリー、パセリ、オレンジジュース	642	20.1
24	金	ごはん	MILK	のりの佃煮 さばの塩焼き さつま芋入りみそ汁 きゅうりと大根の和え物	やきのり、さば、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、さつまいも、ごまあぶら	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、だいこん、きゅうり	641	23.9
27	月	チャーハン	MILK	ツナポテトぎょうざ コーンと卵のスープ	かまぼこ、ぶたにく、ツナ、たまご、とうふ、こんが、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも、ぎょうざのかわ、でんがん	ながねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、コーン	631	22.2
28	火	かてめし	MILK	【東京都】100年フード 桑都焼き 大根の風味漬 はっちくんのみそ汁 桑都・八王子のふるさと料理	とりにく、あぶらあげ、ほき、とうふ、みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、マヨネーズ、ごまあぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、にんじん、しめじ、さやえんどう、だいこん、ごぼう、しいたけ、こまつな、ながねぎ	601	27.0
30	木	パン	MILK	いちごジャム ポークビーンズ ツナサラダ	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	ジャム、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、こまつな、コーン	640	25.2

\*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

## 「八王子食育かるた」を覚えてね!

### 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(木)からです。



わ 忘れません  
食事前  
に  
手洗いを

食事の手洗いは、  
右けんを使い、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!!