



# 4月 よていにこんだてひょう



ひょうび	こんだて めい 献立名			赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	えいようか 栄養価
	しゅじく 主食	のみ もの	しゅさい 主菜 副菜など				エネルギーkcal たんぱく質g
9 すい	やきとりどん	牛乳	ごまあえ かきたまじる	とりにく、たまご、カットわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、でんぷん、さとう、 あぶら	ながねぎ、はくさい、もやし、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、こまつな、 しょうが	600kcal 24.9g
10 もく	しゅん しんたまねぎ ビビンバ	牛乳	しんたまねぎのスープ ポッフビーンズ	ぶたにく、とりにく、だいず、あおのり カットわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら ごま、あぶら、でんぷん	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 しんたまねぎ	631kcal 22g
11 きん	ごはん	牛乳	しろみさかなのごまがらめ もやしのからしあえ ごじる	メルルーサ、だいず、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、じゃがいも、 こんにやく、さとう、あぶら	しょうが、にんじん、だいこん、 ながねぎ、もやし、こまつな	635kcal 26.9g
14 げつ	コッペパン	牛乳	ポテトグラタン キャベツのスーフ くだもの	とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう	コッペパン、じゃがいも、 こむぎこ、バター、あぶら	たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、 えのきたけ、にんじん、パセリ、 みかんかん	627kcal 23.8g
15 か	しゅん たけのこ たけのこ ごはん	牛乳	さけのごまみそやき じゃがいものどぼろに じゃこキャベツ	とりにく、あぶらあげ、さけ、みそ、 ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、じゃがいも、さとう、 あぶら、こんにやく、でんぷん、 ごまあぶら	たけのこ、ながねぎ、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、キャベツ、 しょうが	640kcal 31.9g
16 すい	1ねんきゅうしよくはじめ カレー ライス	牛乳	わかめサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、カットわかめ、ツナ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 バター、あぶら、ごま、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、きゅうり、キャベツ、 みかんかん、りんごかん、ももかん	679kcal 20.3g
17 もく	ごはん	牛乳	マーボーとうふ ビーフンスーフ だいずといりこのごまがらめ	とうふ、ぶたにく、みそ、とりにく、 いりだいず、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、ビーフン、ごま、 さとう、ごまあぶら	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、 にんにく、はくさい、たまねぎ、きくらげ	635kcal 27.3g
18 きん	にゅうがくしんきゅう せきはん	牛乳	まつかぜやき こまつなとあぶらあげのびたし おいわいすましじる	あずき、とうふ、とりにく、たまご、みそ、 あぶらあげ、かまぼこ、 カットわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、パンこ、 ごま、さとう、あぶら	ながねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、 だいこん、えのきたけ	600kcal 25.2g
21 げつ	ごはん	牛乳	サバのしおやき けんちんじる ひじきのいために	さば、とうふ、ひじき、さつまあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、じゃがいも、 あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、 ほししいたけ	626kcal 22.6g
22 か	千キンライス	牛乳	アジのこうぞうパンこやき やさいのスーフ くだもの	とりにく、アジ、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、じゃがいも、 オリーブオイル、あぶら	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 にんにく、パセリ、キャベツ、 りんごかん	600kcal 25.5g
23 すい	やさい 350 ミルクパン	牛乳	千キンビーンズ だいこんサラダ くだもの	だいず、とりにく、ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	ミルクパン、じゃがいも、 こむぎこ、バター、ごま、さとう、 あぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 だいこん、きゅうり、はるかオレンジ	612kcal 23.3g
24 もく	八王子 ナポリタン はちおうじ ナポリタン	牛乳	クリームスーフ あおのりポテト くだもの	ウィンナー、みそ、ベーコン、 なまクリーム、あおのり、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル、 こむぎこ、くしがたポテト、 バター、さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、キャベツ、ホールコーン、 ほうれんそう、きよみオレンジ	669kcal 21.7g
25 きん	100年フード八王子 かてめし	牛乳	しろみさかなのそうとやき ピリリつけ はちっくんのみぞしる	とりにく、あぶらあげ、ホキ、ぶたにく、 とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、あぶら、 ごまあぶら	しょうが、にんじん、しめじ、くわのはこ だいこん、キャベツ、ごぼう、 しいたけ、こまつな、ながねぎ	610kcal 27.8g
28 げつ	ごはん	牛乳	ししゃものからあげ ポイルやさいのごまじょうゆ とんじる	ししゃも、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん、あぶら、 じゃがいも、ごま、こんにやく、 ごまあぶら、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、 ながねぎ、キャベツ、もやし	604kcal 21.4g
30 すい	わかめ ごはん	牛乳	あつやきたまご やさいのおかかあえ じゃがいものみぞしる	カットわかめ、たまご、とりにく、 ちりめんじゃこ、かつおぶしこ、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう、 じゃがいも	ながねぎ、にら、ほししいたけ、 キャベツ、もやし、にんじん、 だいこん、たまねぎ	619kcal 24.4g

※献立は材料の入荷状況により変更する事があります。

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！

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！

はちっこルーム

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★



























































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































