



4月 よていにこんだてひょう



ひ	ようび	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 エネルギーkcal たんぱく質g
		しゅしよく 主食	のみ もの	しゅさい ふくさい 主菜 副菜など				
8	すい	きゅうしよくかいし ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき きゅうりとだいこんなんぼんづけ いなかじる くだもの	ぶたにく、とりになまあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、でんぷん、 じゃがいも、ごまあぶら	たまねぎ、しょうが、ながねぎ、 にんじん、ほししいたけ、だいこん、 きゅうり、オレンジ	621kcal 23.8g
9	もく	えび チャーハン	牛乳	とりにくをだいたいのいためもの ちゅうかふうたまごとコーンの スープ くだもの	ロースハム、むきえび、だいず、 とりにく、たまご、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 でんぷん	ながねぎ、たまねぎ、にんじん、 こまつな、しょうが、たけのこ、 にんじん、きくらげ、オレンジ	601kcal 25.4g
10	きん	ごはん	牛乳	さほのしおやき いりどり かぶのみぞしる	さば、カットわかめ、あぶらあげ、 みそ、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 こんにやく、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
13	げつ	てづくりジャム ミルクパン リンゴジャム	牛乳	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、さとう、 こむぎこ、あぶら、バター	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 キャベツ、ホールコーン、こまつな、 りんご、レモン	682kcal 25.5g
14	か	やさい350 ジャージャー めん	牛乳	チンゲンサイとたまごのスープ ごまめナッツ	ぶたにく、みそ、とりにく、 たまご、いりこ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま、でんぷん、 アーモンド	たまねぎ、ながねぎ、もやし、きゅうり、 チンゲンサイ、にんじん、しめじ、 しょうが、にんにく	615kcal 28.4g
15	すい	1年生 きゅうしよく カレー ライス	牛乳	コールスロー ピーチヨーグルト	ぶたにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こむぎこ、 バター、あぶら、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、りんご、 キャベツ、おうとう	657kcal 18.2g
16	もく	ごはん	牛乳	にくとうふ やさいのおかかあえ まめこくとう くだもの	とうふ、ぶたにく、かつおぶしこ、 いりだいず、ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、さとう、 くろさとう	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、 こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、 オレンジ	614kcal 24.4g
17	きん	おめでとう！ せきはん	牛乳	まつかぜやき やさいのいろどりあえ おいわいすましじる くだもの	あずき、とうふ、とりにく、たまご、 みそ、かまぼこ、カットわかめ、 かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、 パンこ、さとう	ながねぎ、にんじん、えのき、 たけのこ、こまつな、もやし、 オレンジ	604kcal 24.8g
20	げつ	にんき No. 1 きなこ あげぼん	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、 なまクリーム、ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、こむぎこ、 バター、ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい、 こまつな、ホールコーン、キャベツ	608kcal 22.1g
21	か	100年フード かてめし	牛乳	しろみさかなのとうとやき だいこんのふうみづけ はちくんのみぞしる くだもの	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、あぶら、マヨネーズ、 ごまあぶら、さとう、 じゃがいも	にんじん、しめじ、さやえんどう、 くわのはこ、だいこん、しょうが、 ごぼう、しいたけ、こまつな、ながねぎ、 オレンジ	613kcal 27.5g
22	すい	わかめ ごはん	牛乳	とりにくのコロコロあげ ごまだいこん とんじる	カットわかめ、ちりめんじゃこ、 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、ごま、でんぷん、あぶら、 じゃがいも、ごまあぶら、さとう、 こんにやく	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、 だいこん、しょうが	676kcal 26.9g
23	もく	にしょく どん	牛乳	くきわかめのきんぴら きのこじる	とりにく、たまご、とうふ、 くきわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、しょうが、さいいんげん、 チンゲンサイ、しいたけ、しめじ、 えのきたけ、にんじん、ながねぎ、 ごぼう	600kcal 23.9g
24	きん	旬：しんたまねぎ ごはん	牛乳	さけのごまみそやき しんたまねぎのにくじゃが だししおのあさづけ	さけ、みそ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、あぶら、 じゃがいも、こんにやく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 きゅうり、はくさい	608kcal 27.3g
27	げつ	はちおうじナポリタン はいが パン	牛乳	ナポリタン さかなのこうどうやき ポトフ	メルルーサ、ベーコン、みそ、 とりにく、ぎゅうにゅう	パン、オリーブあぶら、パンこ、 スパゲティ、さとう、じゃがいも、 あぶら	パセリ、バジル、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、はくさい、ブロッコリー、 にんにく、しょうが	662kcal 31.8g
28	か	旬：たけのこ たけのこ ごはん	牛乳	ししゃものいそべやき こまつなとあぶらあけのにびたし こじる くだもの	とりにく、あぶらあげ、ししゃも、 あおのり、だいず、ぶたにく、 とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、こんにやく	たけのこ、にんじん、だいこん、 ながねぎ、こまつな、もやし、 しめじ、オレンジ	605kcal 25.9g
30	もく	ひじき ごはん	牛乳	ちくわのにしょくあげ やさいとツナのあえもの かきたまじる	ひじき、あぶらあげ、とりにく、 ちくわ、あおのり、たまご、 とうふ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、 でんぷん、ごまあぶら、ごま	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、 えのきたけ、きゅうり、もやし、 ホールコーン	688kcal 27.2g

※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！

しよくいく ちょうりどうが がくしゅう
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！
うち がっこう らん
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★