

# 2026年4月 献立予定表

日曜	献立名(下線は地産地消の目印です!)			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
8水	ごはん	1組 給食なし 1年生給食なし	マーボー豆腐 ポップビーンズ 中華スープ	豆腐 豚肉 赤みそ 大豆 鶏肉	青のり カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん にはら チンゲンツアイ	なげねぎ たまねぎ たけのこ にんにく 根しょうが はくさい 干しいたけ えのきたけ	803kcal 32.4g
9木	ごはん		豚と新玉のしょうが焼 野菜のおかか和え みそけんちん汁	豚肉 豆腐 油揚げ かつおぶし粉 赤みそ みそ	牛乳	米 でんぷん じゃがいも	油	こまつな にんじん	根しょうが たまねぎ はくさい ごぼう だいこん こんにゃく なげねぎ	790kcal 31.4g
10金	ごはん		いかのねぎ塩焼き じゃこサラダ 肉じゃが 果物(清見オレンジ)	いか 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	にんじん さやえんどう	根しょうが にんにく なげねぎ はくさい きゅうり たまねぎ ホールコーン 糸こんにゃく 清見オレンジ	757kcal 34.1g
13月	ビビンバ		大学芋 くずきりスープ	豚肉	牛乳	米 さとう くずきり さつまフレンチ	ごま油 ごま油	にんじん こまつな	にんにく 根しょうが 切干しいたけ もやし はくさい なげねぎ 干しいたけ	813kcal 24.6g
14火	赤米ごはん		鯖のみそ焼き 五目きんぴら 春のすまし汁 果物(黄桃缶)	さわら みそ 鶏肉 豆腐 型抜きさかまぼこ	カットわかめ 牛乳	米 もち米 赤米 さとう	油 ごま油	にんじん こまつな	根しょうが ごぼう 枝豆 糸こんにゃく れんこん えのきたけ なげねぎ 黄桃缶	754kcal 32.6g
15水	ポークカレーライス		ツナと大根のサラダ 手作りいちごソースのヨーグルト	豚肉 ツナ	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん	たまねぎ にんにく 根しょうが きゅうり ホールコーン だいこん いちご レモン	831kcal 23.8g
16木	ごはん		ししゃもの磯辺大がら 豚と豆の角煮風 白菜とかぶのみそ汁 タンドリーチキン	卵 豚肉 大豆 油揚げ 赤みそ みそ	ししゃも 青のり 牛乳	米 薄力粉 コーンスターチ ピーマン さとう	油 ごま油	にんじん ピーマン にはら	たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ 根しょうが はくさい かぶ なげねぎ	877kcal 35.4g
17金	ミルクパン		ポテトカルボナーラ ABCスープ 果物(ブラッドオレンジ)	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト 生クリーム 粉チーズ 牛乳	ミルクパン じゃがいも アルファベット マカロニ	油	にんじん	にんにく 根しょうが グリーンピース たまねぎ はくさい ブラッドオレンジ	818kcal 34.7g
20月	ごはん		ひじきと豆腐のハンバーグ 春キャベツのからし和え 呉汁	豆腐 豚肉 卵 かまぼこ 大豆 油揚げ みそ 赤みそ	ひじき 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	油	チンゲンツアイ にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん なげねぎ	780kcal 32.9g
21火	中華丼		だし塩の浅漬け フタンスープ 果物(南産海(柑橘類))	豚肉 いか うずらの卵	牛乳	米 でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油	にんじん	はくさい たけのこ 干しいたけ にんにく 根しょうが キャベツ きゅうり なげねぎ もやし 南産海	765kcal 29.1g
22水	たけのこごはん	旬 たけのこ	さばのおろしソース 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ さば 豆腐 かつおぶし粉 赤みそ みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも		こまつな にんじん	たけのこ だいこん 根しょうが もやし なげねぎ	847kcal 34.4g
23木	スパゲティミートソース		フレンチサラダ オレンジポンチ	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ ホールコーン きゅうり フルーツミックス缶 みかんジュース	878kcal 33.3g
24金	かてめし		桑都焼き ごま和え かきたま汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ さごち みそ 卵 豆腐	牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま マヨネーズ	にんじん 桑の葉粉 こまつな	枝豆 干しいたけ 根しょうが キャベツ しめじ たまねぎ	801kcal 38.7g
27月	ごはん		厚焼き卵 揚げと小松菜の和え物 茎わかめのしょうが炒め 田舎汁	卵 豚肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ 赤みそ	くきわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	にんじん こまつな	根しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ ごぼう だいこん こんにゃく	788kcal 30.6g
28火	ミルクパン		日身魚のハーブ焼き 八王子ナポリタン 野菜スープ 果物(小夏(柑橘類))	ホキ ベーコン みそ	牛乳	ミルクパン スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブ油 油	バジル パセリ ピーマン にんじん	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ 小夏	787kcal 36g
30木	ごはん		豚キムチ チンゲン菜と卵のスープ フルーツ白玉	豚肉 卵 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 でんぷん 白玉	油 ごま油	にはら チンゲンツアイ にんじん	にんにく キムチ漬 根しょうが たまねぎ なげねぎ もやし 干しいたけ しめじ フルーツミックス缶	812kcal 28.8g

4月の八王子産野菜は、白菜、大根、きゅうり、小松菜、長ねぎ、かぶ、さといも、チンゲン菜です。4月の生で提供予定の果物は清見オレンジ、ブラッドオレンジ、南産海、小夏です。

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はちっこキッチン榎原 →→→



## 成長期のみなさんへ

栄養バランスのよい給食ですが、これは1人分をしっかりと食べてはじめて栄養バランスが保たれます。自分に必要な量を食べられていますか？

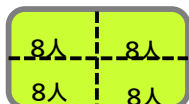
給食の栄養をしっかりと摂れる3つのコツを紹介します！みんなで意識して取り組んでみましょう！

①均等に配る工夫をしよう！

どのくらい盛り付けていいんだろう…少なめに盛り付けたら最後たくさん余っちゃった

◎食缶の中を、区切ってざっくり  
目安をつけて配り始めましょう！

32人のクラスなら8人分ずつ→



②給食準備を素早く行い  
食べる時間を確保しよう！

給食当番は身支度を整え、他の生徒は手を洗ったら、座って待ちましょう。時間を意識して協力して準備をしましょう！



③極端に減らしてませんか？

特に、主菜・副菜は1人分をしっかりと食べてほしいです。どうしても量が多く、調整したい場合は、主食の量を調整しましょう。牛乳もまったく飲まないということがないようにしましょう。苦手な食べ物や料理も、まずは一口から挑戦してみてくださいね。