

4月のこんだてよていひょう

令和8(2026)年度
八王子市立 第八小学校

日 に ち	こんだてい 献立名		しょくひんはたら 食品の働き・ おもていようめい 主な材料名			えいりょうか 栄養価	
	しやうく 主食	おかず(主菜・副菜)・果物	の 飲み物	からだをつくる もとなる (あかはち)	ねつやからの もとなる (きはち)		からだのちようしを どとのえる (みどりはち)
8 水	ごはん	すき焼き風煮物 野菜のおかか和え ごまめ大豆	MILK	とうふ ぶたにく いりこ あがらあげ だいず みそ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ しらすき さとう でんばん ごまあがら あがら ごま	にんにく しょうが はくさい たまねぎ しいたけ こまつな さやえんどう もやし キャベツ にんじん	604 kcal 26.8 g
9 木	磯ごはん	さばの塩焼き もやしのからし和え かぶのみそ汁	MILK	わかめ ちりめんじゃこ さば あがらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あがら	かぶ ながねぎ しめじ もやし こまつな	644 kcal 27.5 g
10 金	エビチャーハン	鶏肉と大豆の炒め物 中華風卵とコーンのスープ	MILK	とりにく えび たまご だいず とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんばん あがら ごまあがら	ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな しょうが たけのこ コーン きくらげ	608 kcal 27.4 g
13 月	セサミトースト	カリカリじゃこサラダ 白菜のクリームスープ	MILK	とりにく ちりめんじゃこ なまくりーむ ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ バター あがら ごま ごまあがら	にんじん たまねぎ はくさい こまつな コーン キャベツ	607 kcal 22.9 g
14 火	かてめし 桑都八王子のふるさと料理	白身魚の桑都焼き 大根の風味漬け はっちゃんのみそ汁	MILK	とりにく ぶたにく ほき あがらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ あがら ごまあがら	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 kcal 28.0 g
15 水	ごはん	豚肉の生姜焼き 田舎汁 きゅうりと大根の南蛮漬け	MILK	ぶたにく とりにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんばん じゃがいも あがら ごまあがら	たまねぎ しょうが にんじん しいたけ だいこん きゅうり	600 kcal 23.4 g
16 木	たけのこごはん 旬:たけのこ	ししゃもの磯辺焼き 呉汁 小松菜と油揚げの煮びたし	MILK	とりにく ぶたにく ししゃも あがらあげ だいず とうふ あおのり みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも あがら	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	584 kcal 25.5 g
17 金	カレーライス 1年生給食開始	コールスロー ピーチヨーグルト	MILK	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パター あがら	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 おとうかかん	637 kcal 16.8 g
20 月	ごはん 旬:新たまねぎ	鮭のごまみそ焼き だし塩の浅漬け 新たまねぎに肉じゃが	MILK	さけ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく ごま あがら	ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり はくさい	608 kcal 27.3 g
21 火	ひじきごはん	ささかまのマヨネーズ焼き 即席漬け かきたま汁	MILK	とりにく ささかまほこ たまご とうふ ひじき あがらあげ あおのり かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんばん マヨネーズ あがら ごまあがら	にんじん しいたけ こまつな たまねぎ えのき きゅうり キャベツ	610 kcal 24.4 g
22 水	マーボー豆腐丼	三色ナムル きのこのスープ	MILK	ぶたにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんばん ごま あがら ごまあがら	にんじん ながねぎ いら しょうが にんにく チンゲンツアイ しいたけ しめじ えのき こまつな もやし	601 kcal 25.4 g
23 木	ミルクパン	ポークビーンズ ツナサラダ いちご	MILK	ぶたにく ツナ だいず ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも さとう こむぎこ パター あがら	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 いちご	633 kcal 25.6 g
24 金	赤飯 進学・進級祝い献立	松風焼き お祝いすまし汁 野菜のいろいろ和え	MILK	とりにく たまご かまぼこ とうふ わかめ あずき かつおぶしこ みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま パンこ さとう あがら	ながねぎ にんじん えのき こまつな コーン もやし	609 kcal 26.3 g
27 月	胚芽パン 八王子ナポリタン	八王子ナポリタン 魚の香草パン粉焼き イタリアンサラダ	MILK	メルルーサ ベーコン みそ ぎゅうにゅう	はいがパン スパゲティ ばんこ さとう オリーブゆ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり あかピーマン	613 kcal 29.0 g
28 火	ごはん	鶏肉の照り焼き ごま大根 豚汁	MILK	とりにく ぶたにく とうふ あがらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんばん じゃがいも こんにやく ごま あがら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん きゅうり	610 kcal 24.8 g
30 木	ジャージャー麺 野菜350	チンゲンサイと卵のスープ 豆黒糖	MILK	ぶたにく とりにく たまご だいず みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう くろざとう でんばん ごま あがら ごまあがら	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ もやし きゅうり しめじ チンゲンツアイ にんじん	609 kcal 28.3 g

※材料などの都合により、献立や果物を変更することがありますので御了承ください。



きゅうしよくとうばん かなら
給食当番は、マスクを必ずつけます。
とうばん しゅう じさん ねが
当番の週は、マスク持参をお願いします。

- 今月の給食目標：給食の約束を知り、協力して安全な給食時間を過ごそう
- 旬の食材：たけのこ、新たまねぎ
- 八王子産の食材：小松菜、長ねぎ、キャベツ、きゅうり

