



3月 こんだてよていひょう



※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。

令和7年度 八王子いずみの森義務教育学校

ひ	ようび	献立名		主な材料名(下線の野菜は、東京都・八王子産を使用する予定です。)						エネルギー			
		主食	のみもの	主菜・副菜など		体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		前期	後期
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミンA	ビタミンC				
2	月	【後期リクエスト2位】 カレーライス		キャパツとコーンのサラダ りんご缶ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター サラダ油	にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく しょうが、りんご グリーンピース きゃべつ、コーン りんごかん	702kcal	862kcal	
3	火	【桃の節句】 ちらし寿司		あかうり きりゅうや 赤魚の利休焼き わかめのお吸い物 ひなまつりフルーツ白玉	とりにく、みそ あぶらあげ あかうり、どうふ けずりぶし	わかめ だしこんが ぎゅうにゅう	こめ、さとう しらたまご	ごま、あぶら	にんじん さやえんどう こまつな	しいたけ、れんこん かんぴょう、しょうが えのきたけ、ななねぎ フルーツミックスかん	668kcal	819kcal	
4	水	【後期リクエスト3位】 八王子ラーメン(麺)		はちおうじ 八王子ラーメン(スープ) うずらの煮卵 キャンディポテト 果物(甘平)	ぶたにく けずりぶし うずらのたまご	にぼし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さつまフレッチ さとう	ごまあぶら あぶら ごま、バター	こまつな	たけのこ、にんにく しょうが、コーン きくらげ、もやし たまねぎ かんべい	614kcal	747kcal	
パフォーマンスアップ献立！ 7年 1組 1班「免疫力向上 ~風邪を予防しよう~」													
5	木	ごはん		さけ、しおや 鮭の塩焼き 新じゃがいものみそ汁 ほうれん草ともやしの煮びたし	さけ、ベーコン かつおぶし どうふ、みそ あぶらあげ けずりぶし	わかめ ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん	もやし、はくさい コーン、ななねぎ たまねぎ	605kcal	743kcal	
6	金	【後期リクエスト1位】 きなこ揚げパン		はくさい 白菜のクリーム煮 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	コッパパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら、バター ごまあぶら	にんじん	はくさい、たまねぎ きゅうり、きゃべつ	669kcal	801kcal	
パフォーマンスアップ献立！ 7年 4組 5班「八王子 ~地産地消を学ぼう!」													
9	月	ごはん		とうふ 豆腐ハンバーグ ごまあえ ふんわり卵スープ	しほりとうふ ぶたにく たまご、ベーコン かまぼこ けずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、さとう、 でんぶん	バター、あぶら ごま	こまつな にんじん	たまねぎ、だいこん しょうが、もやし えのきたけ きくらげ	673kcal	827kcal	
10	火	ソフトフランスパン		ポテトグラタン ミネストローネ おんやさい 温野菜サラダ	とりにく しいんげん、まめ ベーコン けずりぶし	チーズ ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ、さとう	あぶら バター	にんじん とまと	たまねぎ、セロリー グリーンピース、コーン きゃべつ、きゅうり だいこん、もやし	665kcal	822kcal	
防災まなぶ給食 ~防災について考えよう~ *ウラの食育だよりを見てね!*													
11	水	さんりく 三陸わかめごはん		ささ 笹かまぼこの南部揚げ 八杯汁 切りほいこん 切干大根とツナの炒め煮 果物(紅プリンセス)	ささかまぼこ あぶらあげ どうふ、ツナ けずりぶし	わかめ ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ さとう、 でんぶん、さとう	くろごま あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん	ごぼう、ななねぎ だいこん、はくさい しいたけ きりぼし、だいこん べにプリンセス	600kcal	772kcal	
12	木	だいこん 大根と豚の 角煮丼		な 菜の花とじゃこの和え物 にらたまみそ汁	ぶたにく たまご、どうふ みそ	ちりめんじゃこ にぼし ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	ちんげんさい なのはな にんじん、にら	しょうが、だいこん もやし、たまねぎ えのきたけ	683kcal	834kcal	
近代的100年フード部門 ~明治・大正に生み出された食文化~ *ウラの食育だよりを見てね!*													
13	金	だいず 大豆ピラフ		ABCスープ 野菜のピクルス ほしものカップケーキ	ベーコン、だいず とりにく けずりぶし たまご	ぎゅうにゅう	こめ、マカロニ さとう こむぎこ ほしもの	あぶら バター	にんじん	たまねぎ、コーン グリーンピース にんにく、はくさい だいこん、きゅうり	674kcal	806kcal	
たきやまじ御膳 ~北条三兄弟 絆 こんだて 献立~ *ウラの食育だよりを見てね!*													
16	月	おにぎり 氏照ごはん		さかな 魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごまあえ 寄居町のトントロンスープ	ます かまぼこ ぶたにく けずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ むぎきび あかまい、さとう こむぎこ、でんぶん むぶあられ	あげあぶら ごま	にんじん こまつな	もやし、しょうが えのきたけ、コーン ななねぎ	654kcal	818kcal	
17	火	【後期リクエスト3位】 スパゲティミートソース		やさい 野菜スープ オレンジポンチ	ぶたにく ベーコン けずりぶし	チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ	オリブ油 あぶら	にんじん とまと	たまねぎ、セロリー にんにく、はくさい しめじ、もやし フルーツミックスかん オレンジジュース	653kcal	799kcal	
18	水	【9年生卒業お祝い献立】 赤飯		ぶりの照り焼き お祝いすまし汁 小松菜の煮びたし 果物(いちご)	あずき、ぶり かまぼこ、どうふ けずりぶし あぶらあげ	わかめ だしこんが ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ さとう	くろごま あぶら	みずな こまつな にんじん	しょうが えのきたけ たまねぎ、もやし いちご	622kcal	746kcal	
23	月	ごはん		さばの辛みそ焼き 浅漬け のっぺい汁	さば、みそ、とりにく なまあげ けずりぶし	ぎゅうにゅう	こめ、さとう にんにく、 でんぶん	しろねりごま あぶら	にんじん	にんにく、ななねぎ だいこん、しいたけ きゅうり、はくさい	650kcal	811kcal	
24	火	ごはん		マーボー豆腐 ぐずきりスープ 豆黒糖	どうふ、とりにく ぶたにく、みそ けずりぶし いりだいず	ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぶん くずきり くろさとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら	ななねぎ、しょうが にんにく、はくさい	660kcal	788kcal	

ひなまつり献立

ちらし寿司 ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする行事で、『桃の節句』ともよばれます。3日の給食では、『ちらし寿司』と『ひなまつり白玉』をいただきます。

卒業お祝い献立

もち米に、「小豆」または「ささげ」を混ぜて蒸したおこわです。昔から、お祝いごとのある日に食べられてきました。9年生の卒業を祝って、13日の給食でいただきます。

クロームブック
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できました！

はっちこルーム

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！
掲載場所：八王子市GIGAスクール情報ポータル→はっちこルーム→食育 このアイコンが目印★