



4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8年度 八王子市立いずみの森義務教育学校

ひょうび	ようび	主食	のみの	主菜・副菜など	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
					たんぱく質	無糖質	たんぱく質(黄)	たんぱく質(緑)	たんぱく質(赤)	
8	水	ごはん	さばの塩焼き いりどり かぶのみそ汁	さば、みそ あがらあげ けずりごし とりく	わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あがら	にんじん さやえんどう	かぶ、ながねぎ しめじ、ごぼう たけのこ	660kcal 820kcal
9	木	きなご揚げパン	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 とりく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム ちりめんじゃこ	パン、さとう こむぎこ	あがら ごま ごまあがら	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい コーン きゃべつ	608kcal 761kcal
10	金	たけのこ ごはん	焼きししゃも 小松菜と油揚げの煮びたし 真汁 果物(清見)	とりく、みそ あがらあげ だいたく、とうふ けずりごし	ししゃも ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも こんにやく	あがら	にんじん ごまつな	たけのこ だいこん ながねぎ もやし、しめじ きよみオレンジ	622kcal 745kcal
13	月	エビチャーハン	鶏肉と大豆の炒めもの 卵とコーンのスープ 果物(美生柑)	とりく、だいたく えび、たまご とりく、とうふ けずりごし	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん	あがら ごまあがら	にんじん ごまつな	ながねぎ、たまねぎ しょうが、たけのこ にんじん、コーン きくらげ みしょうかん	601kcal 726kcal
14	火	ごはん	鮭のごまみそ焼き 肉じゃが だし塩の浅漬け	さけ、みそ ふたにく	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	にんじん	ながねぎ たまねぎ グリーンピース きゅうり はくさい	608kcal 743kcal
15	水	ジャージャー麺	新たまねぎのスープ ごまめナッツ	ぶたにく みそ とりく けずりごし	わかめ いりこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう グラニューとう	あがら ごまあがら ごま アーモンド	にんじん	にんじん しょうが ながねぎ たまねぎ もやし、きゅうり	605kcal 740kcal
16	木	ひじきごはん	ささかまぼこの磯辺揚げ かきたま汁 ゆかり和え	あがらあげ とりく ささかまぼこ たまご、さとう けずりごし	ひじき あおのり ぎゅうにゅう	こめ、さとう ごまつな	あがら あげあがら	にんじん ゆかりこ	しいたけ たまねぎ えのきたけ きゃべつ きゅうり	631kcal 788kcal
17	金	【1年生給食開始】 カレーライス	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 さとう	あがら バター	にんじん	たまねぎ、にんじん しょうが、りんご グリーンピース きゃべつ、おうとう	657kcal 804kcal
20	月	ミルクパン	ポークビーンズ ツナサラダ りんごジャム	だいたく 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	あがら バター	にんじん ごまつな	たまねぎ、コーン グリーンピース さとう きゃべつ、りんご レモン	682kcal 747kcal
21	火	ごはん	マーボー豆腐 チンゲン菜と卵のスープ 豆黒糖	とうふ、ぶたにく みそ、とりく たまご、けずりごし だいたく	ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぷん りんご くさうとう	あがら ごまあがら	にんじん ちんげんさい	ながねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ しめじ	663kcal 790kcal
22	水	わかめごはん	鶏肉のコロコロ揚げ ごま大根 豚汁	とりく ぶたにく とうふ、みそ あがらあげ	わかめ ちりめんじゃこ にんじん ぎゅうにゅう	こめ、でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	ごま あげあがら ごまあがら	にんじん	しょうが、たまねぎ ながねぎ、だいこん	676kcal 841kcal
23	木	二色丼	きのこ汁 まわらわのきんぴら	たまご、とりく、とう ふ、けずりごし	きわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	あがら ごまあがら ごま	さやいんげん ちんげんさい にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ、しめじ えのきたけ ながねぎ、ごぼう	600kcal 742kcal
🌸 🌸 1年生の入学と2~9年生の進級をお赤飯でお祝します! 🌸 🌸										
24	金	【7組1年生給食開始】 赤飯	松風焼き お祝いすまし汁 野菜のいろどりしめじ 果物(デコボン)	あずき、たまご とりく、みそ かまぼこ、さとう けずりごし かつおぶし	わかめ ごんが ぎゅうにゅう	こめ もちごめ パン さとう	ごま あがら	にんじん ごまつな	ながねぎ えのきたけ もやし デコボン	604kcal 745kcal
27	月	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 果物(なつみ)	ぶたにく、しょうが しょうが、みそ だいたく、なんばん けずりごし	にんじん ぎゅうにゅう	こめ、さとう でんぷん じゃがいも	あがら ごまあがら	にんじん	たまねぎ、しょうが ながねぎ、しいたけ だいこん きゅうり、なつみ	621kcal 741kcal
28	火	胚芽パン	八王子ナポリタン 魚の香草パン粉焼き ポトフ	メルルーサ ベーコン、みそ とりく けずりごし	ぎゅうにゅう	パン、パン スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブゆ あがら	パセリ にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ きゃべつ はくさい しょうが	662kcal 827kcal
🌸 🌸 100年フード 桑都・八王子の「ふるさと給食」 未来の100年フード部門~目指せ100年~ 🌸 🌸 ウラの食育だよりをみてね!										
30	木	かてめし	白身魚の桑都焼き 大根の風味付け はっちくんのみそ汁 果物(清見)	とりく あがら、けずり ごし、ぶたにく とうふ、みそ けずりごし	ぎゅうにゅう	こめ、さとう じゃがいも	あがら マヨネーズ ごまあがら	にんじん さやえんどう ごまつな	しょうが、しめじ だいこん、ごぼう しいたけ、たまねぎ ながねぎ きよみオレンジ	613kcal 754kcal

クロームブック
はちおうじし 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!

しょうくく ちやうりどうが がくしゅう
食育メモや調理動画など、学習の
やく た しょうくくじょうほう まんさい
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
コンテツをご紹介(しょうかい)します。

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★