



4月

献立予定表

八王子市立小宮小学校

ひ 日にち ようび	献立名		主な材料名			栄養価
	主食	主菜 副菜など	からだの血や肉になる あかの食品	熱や力のもとになる きいろの食品	からだの調子を整える みどりの食品	エネルギー kcal たんぱく質 g
9 水	二色丼	小松菜汁 わかめとツナの和えもの	とりにく、たまご、とうふ、けずり、わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、えのきたけ、こまつな、きゅうり、もやし、コーン	642kcal 26.7g
10 木	きな粉揚げパン	チキンと野菜のスープ カリカリじゃこサラダ 果物	きなこ、とりにく、けずり、じゃこ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、しょうが、にんにく、こまつな、コーン、くだもの	601kcal 22.8g
11 金	みそラーメン	ポテトぎょうざ りんご缶	ぶたにく、みそ、けずり、ツナ、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごま、ごまあぶら、じゃがいも、ぎょうざのかわ	ながねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、きくらげ、コーン、にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご	604kcal 22.1g
14 月	ごはん	さばの一味焼き なめこのみそ汁 じゃこ野菜の和えもの	さば、わかめ、とうふ、みそ、にぼし、じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ごま	にんにく、ながねぎ、なめこ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	647kcal 25.4g
15 火	八王子 ナポリタン	クリームスープ 青のりポテト 果物	ぶたにく、みそ、とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、あおのり	スパゲティ、オリーブ油、さとう、あぶら、こむぎこ、バター、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、こまつな、くだもの	653kcal 22.9g
16 水	たけのこごはん	魚のから揚げ 田舎汁 茎わかめのきんぴら	とりにく、あぶらあげ、ほき、なまあげ、みそ、にぼし、くきわかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、ごま	たけのこ、たまねぎ、ながねぎ、だいこん、しいたけ、ごぼう、にんじん	621kcal 27.5g
17 木	わかめごはん	ししゃもの磯辺焼き 真汁 ごま大根 果物	わかめ、じゃこ、ししゃも、あおのり、だいち、ぶたにく、とうふ、みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、ごまあぶら、さとう	にんじん、だいこん、たまねぎ、くだもの	608kcal 25.9g
18 金	カレーライス	コールスロー りんごヨーグルト	ぶたにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、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、キャベツ、りんご	650kcal 18.1g
21 月	パン	ポークビーンズ ツナサラダ	だいち、ぶたにく、ツナ、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	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	615kcal 24.6g
22 火	赤飯	松風焼き 小松菜と油揚げの煮びたし お祝いすまし汁	あずき、とうふ、とりにく、たまご、みそ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ、とうふ、こんが、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、パンこ、さとう、あぶら	ながねぎ、こまつな、もやし、しめじ、にんじん、えのき	600kcal 26.1g
23 水	かてめし	白身魚の桑都焼き ピリリ漬け はっちくのみそ汁	とりにく、あぶらあげ、たら、ぶたにく、とうふ、みそ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、しめじ、さやいんげん、だいこん、キャベツ、ごぼう、しいたけ、こまつな、たまねぎ	606kcal 28.1g
24 木	ごはん	豚肉の生姜焼き のっぺい汁 スタミナきゅうり	ぶたにく、とりにく、なまあげ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、ごまあぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、だいこん、しいたけ、きゅうり、にんにく	603kcal 23.2g
25 金	菜飯	ちくわの二色揚げ かきたま汁 野菜のごましょうゆ和え 果物	ちくわ、あおのり、とりにく、たまご、とうふ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、こむぎこ、あぶら、でんぷん、さとう、ごま	こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もやし、キャベツ、くだもの	606kcal 23.2g
28 月	キムチたまご チャーハン	新たまねぎのスープ まめナッツ黒糖 果物	ぶたにく、たまご、とりにく、けずり、だいち、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、アーモンド、さとう	にんじん、キムチ漬け、こまつな、はくさい、たまねぎ、くだもの	614kcal 21.9g
30 水	ごはん	鮭の塩焼き 肉じゃが きゅうりと大根の南蛮漬け 果物	さけ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこん、きゅうり、くだもの	621kcal 27.1g

2~6年生  
給食開始

八王子  
ナポリタン

旬  
たけのこ

1年生  
給食開始

100年7-ド  
くわのは  
桑の葉

旬  
新たまねぎ

果物は季節にあわせたものを提供します。