

<訂正>16日の『主な材料名』に『こむぎこ』が入っておりますが、この日の給食に『こむぎこ』は使用しません。不備があり申し訳ありません。よろしくお願いいたします。



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 くだもの 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、しよ 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 あお 青のりポテト くだもの 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 いなかにしる 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、こむぎこ、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 ごしる 貝汁 だいこん くだもの 果物	わかめ、じゃこ、ししゃも、あおのり、だい ず、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、パ 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	だいにく、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	まつかぜ 松風焼き こまつな 小松菜と油揚げの煮びたし いわ 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 ぶり 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	ぶたにく 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 やさい 野菜のごましょうゆ和え くだもの 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	しん 新たまねぎのスープ まめナッツ黒糖 くだもの 果物	ぶたにく、たまご、とりにく、けずり、だい ず、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	さけ 鮭の塩焼き にく 肉じゃが だいこん きゅうりと大根の南蛮漬け くだもの 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
きょうしゅくかし
給食開始

はちおうじ
八王子
ナポリタン

旬
たけのこ

1年生
きょうしゅくかし
給食開始

100年フード
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。