



# 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
8 水	ごはん	さばの塩焼き かぶのみそ汁 いりどり	さば,わかめ,あぶらあげ,みそ,けずり,とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,こんにやく,あぶら,さとう	かぶ,ながねぎ,しめじ,にんじん,ごぼう,たけのこ,さやえんどう	660kcal 24.8g
9 木	パン	ポークビーンズ ツナサラダ りんごジャム	だいた,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,さやえんどう,キャベツ,コーン,こまつな,りんご,レモン	679kcal 25.4g
10 金	ジャージャー麺	チンゲンサイと卵のスープ 豆黒糖	ぶたにく,みそ,とりにく,たまご,けずり,だいた,ぎゅうにゅう	むしちゅうか,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま,でんぱん,さとう	にんにく,しょうが,ながねぎ,たまねぎ,もやし,きゅうり,ちんげんさい,にんじん,しめじ	600kcal 27.6g
13 月	ごはん	肉豆腐 野菜のおかか和え ごまめナッツ 果物	とうふ,ぶたにく,かつおがし,いりこ,ぎゅうにゅう	こめ,しらたき,あぶら,さとう,でんぱん,アーモンド,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやえんどう,こまつな,もやし,キャベツ,くだもの	609kcal 23g
14 火	きな粉揚げパン	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,とりにく,ベーコン,ぎゅうにゅう,なまクリーム,じゃこ	パン,さとう,あぶら,こむぎこ,バター,ごま,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,コーン,キャベツ	608kcal 22.1g
15 水	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,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,りんご,キャベツ,おうとうかん	652kcal 17.9g
16 木	エビチャーハン	鶏肉と大豆の炒め物 中華風玉子とコーンのスープ 果物	ぶたにく,えび,だいた,とりにく,たまご,とうふ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら,でんぱん	ながねぎ,たまねぎ,にんじん,こまつな,しょうが,たけのこ,にんにく,コーン,コーン,きくらげ,くだもの	601kcal 25.3g
17 金	かてめし	白身魚の桑都焼き 大根の風味漬け はっちくのみそ汁 果物	とりにく,あぶらあげ,ほき,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,ごまあぶら,さとう,じゃがいも	しょうが,にんじん,しめじ,さやえんどう,くわのは,だいこん,ごぼう,しいたけ,こまつな,ながねぎ,くだもの	613kcal 27.5g
20 月	わかめごはん	鶏肉のコロコロ揚げ 豚汁 ごま大根	わかめ,じゃこ,とりにく,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ,にほし,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,でんぱん,あぶら,じゃがいも,こんにやく,ごまあぶら,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,だいこん	676kcal 26.9g
21 火	二色丼	きのこ汁 茎わかめのきんぴら	とりにく,たまご,とうふ,けずり,きわかめ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	しょうが,たまねぎ,さやいんげん,ちんげんさい,しいたけ,しめじ,えのきたけ,にんじん,ながねぎ,ごぼう	600kcal 23.9g
22 水	ごはん	鮭のごまみそ焼き 新たまねぎの肉じゃが だし塩の浅漬け(※)	さけ,みそ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶら,じゃがいも,こんにやく	ながねぎ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,はくさい	604kcal 27.1g
23 木	赤飯	松風焼き お祝いすまし汁 野菜のいろどり and 果物	あずき,とうふ,とりにく,たまご,みそ,かまぼこ,わかめ,こんぶ,けずり,かつおがし,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,にんじん,えのき,こまつな,もやし,くだもの	604kcal 24.8g
24 金	パン	魚の香草焼き 八王子ナポリタン ポトフ	ほき,ベーコン,みそ,とりにく,けずり,ぎゅうにゅう	パン,オリーブ油,スパゲティ,さとう,じゃがいも,あぶら	にんにく,パセリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,はくさい,プロッコリー,しょうが	650kcal 31.2g
27 月	たけのこごはん	ししゃもの磯辺焼き 呉汁 小松菜と油揚げの煮びたし 果物	とりにく,あぶらあげ,ししゃも,あおのり,だいた,ぶたにく,とうふ,みそ,けずり,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,じゃがいも,こんにやく	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,くだもの	605kcal 25.9g
28 火	ひじきごはん	ちくわの二色揚げ かきたま汁 野菜とツナの和え物	ひじき,あぶらあげ,とりにく,ちくわ,あおのり,たまご,とうふ,けずり,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,こむぎこ,あぶら,でんぱん,ごまあぶら,ごま	にんじん,しいたけ,たまねぎ,えのきたけ,きゅうり,もやし,コーン	688kcal 25.9g
30 木	ごはん	豚肉の生姜焼き 田舎汁 胡瓜と大根の南蛮漬け 果物	ぶたにく,とりにく,なまあげ,みそ,にほし,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぱん,あぶら,じゃがいも,ごまあぶら	たまねぎ,しょうが,ながねぎ,にんじん,しいたけ,だいこん,きゅうり,くだもの	621kcal 23.8g

2~6年生  
給食開始

野菜  
350

1年生  
給食開始

100年フード  
くわのは  
桑の葉

だし塩

旬  
たけのこ

※果物はみかんなどの柑橘類を出す予定です。

※4月22日(水)「だし塩の浅漬け」について  
「だし塩」という調味料を使用します。原材料は以下のとおりです。今後も塩の代用として期間限定で使用する予定です。  
【原材料名】海塩(海水(香川)), かつお節、うるめいわし節、かつお枯節、飛魚煮干し、昆布、澱粉分解物、食塩、酵母エキス、粉末しょうゆ(大豆・小麦を含む)、発酵調味料