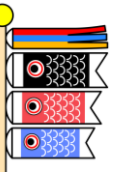




献立予定表

八王子市立片倉台小学校 令和8年4月30日



日・曜日	主食	牛乳	こんだて名	からだの 血や肉に なる赤の 食品(あかはち)	熱や力の もとに なる黄色 の食品(きはち)	からだの 調子を 整える 緑の食品(みどりはち)	1人分 kcal たん白質g
1金	ごはん 【端午の節句献立】	牛乳	ぶりの照り焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 くだもの	ぶり とりにく とうふ かまぼこ こんぶ けずりぶし 牛乳	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	しょうが たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん えのき ねぎ こまつな くだもの	632kcal 27.9g
7木	麦ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き 新じゃがの煮物 茎わかめの炒め物 くだもの	ししゃも さつまあげ くきわかめ 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん くだもの さやいんげん ごぼう	606kcal 21g
8金	ビビンバ	牛乳	ポップビーンズ ワンタンスープ	ぶたにく だいす のり けずりぶし 牛乳	こめ さとう ごまあぶら でんぶん ワンタンのかわ ごま	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん	629kcal 23.1g
11月	豚丼 【100年フード 北海道】	牛乳	香りキャベツ 具だくさんみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ねぎ	655kcal 23.2g
12火	八王子ラーメン 【八王子ラーメン】	牛乳	うずら卵のからめ煮 ポテトの包み揚げ くだもの	ぶたにく けずりぶし にぼし 牛乳 うずらたまご	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ くだもの	671kcal 24.1g
13水	グリーンピースごはん 【2年生グリーンピースさやむき】	牛乳	たこやき風がんも 具汁 キャベツとちくわの煮びたし	がんもどき かつおぶし あおのり ちくわ だいす ぶたにく とうふ みそ けずりぶし 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	グリーンピース キャベツ もやし にんじん しめじ ねぎ	602kcal 24.9g
14木	ミルクパン 【旬: グリーンアスパラ】	牛乳	グリーンアスパラとポテトのグラタン ジュリエンスープ オレンジポンチ	とりにく チーズ ベーコン けずりぶし 牛乳	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ グリーンアスパラ キャベツ パセリ にんじん フルーツミックス缶 みかんジュース	624kcal 22.8g
15金	ごはん ふりかけ(アーモンドじゃこ) 【日光 ゆば】	牛乳	さばのごまみそ煮 ゆばのすまし汁 もやしのおかか和え	じゃこ わかめ さば みそ かつおぶし ゆば こんぶ けずりぶし 牛乳	こめ アーモンド ごま さとう	しょうが もやし きゅうり にんじん ほうれんそう ねぎ えのき	665kcal 26.5g
18月	マーボー豆腐丼	牛乳	卵とわかめのスープ 豆黒糖	とうふ ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ けずりぶし だいす 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ	650kcal 27.9g
19火	味噌カツ丼	牛乳	きのこスープ スタミナきゅうり	とりにく たまご みそ とうふ けずりぶし 牛乳	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ しめじ えのき きゅうり にんにく	674kcal 25.8g
20水	ごはん 【屋台選手権再現献立】	牛乳	チキンとやさいのハンバーグ 豆腐のみそ汁 片小チーズ	とうふ とりにく たまご わかめ あぶらあげ みそ にぼし 牛乳	こめ でんぶん パンこ あぶら さつまいも さとう	きくらげ れんこん さやいんげん だいこん ねぎ	681kcal 28.9g
21木	セサミトースト	牛乳	金時豆のトマトシチュー カリカリじゃこサラダ	きんときまめ とりにく チーズ じゃこ 牛乳	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ホールトマト キャベツ コーン	620kcal 22.3g
22金	五目うま煮丼	牛乳	手作りさかなナッツ 春雨スープ	とうふ いか むきえび ぶたにく うずらたまご いりこ けずりぶし 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん アーモンド ごま さとう はるさめ	にんじん はくさい ねぎ たけのこ いんげん しょうが ほししいたけ にんにく コーン たまねぎ きくらげ こまつな	658kcal 27.3g
25月	ゆかりごはん 【1年生そらまめのさやむき】	牛乳	竹輪のマヨネーズ焼き 小松菜汁 ゆでそらまめ くだもの	ちくわ かつおぶし あおのり とりにく とうふ あぶらあげ けずりぶし 牛乳	こめ ごま マヨネーズ でんぶん	ゆかりこ にんじん たまねぎ えのき こまつな そらまめ くだもの	613kcal 24.1g
26火	ルーローハン 【台湾・高雄市 友好献立】	牛乳	タンファータン りんごヨーグルト	ぶたにく とりにく けずりぶし ヨーグルト たまご 牛乳	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ にんじん こまつな りんご	670kcal 25.8g
27水	ビーンズドライカレー 【野菜350】	牛乳	野菜とじゃこのサラダ くだもの	ぶたにく だいす じゃこ 牛乳	こめ あぶら こむぎこ バター ごま さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり コーン くだもの グリーンピース	643kcal 22.8g
28木	はち大根おろしスパゲティ 【八王子産春大根】	牛乳	じゃがいもと豆のポタージュ わかめコーンサラダ	ツナ のり しろいんげん ベーコン 牛乳 なまクリーム わかめ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも バター ごまあぶら	だいこん えのき たまねぎ キャベツ コーン もやし にんじん りんごジュース	654kcal 21.4g
29金	ごはん 【旬: かつお】	牛乳	かつおの竜田揚げ かきたま汁 じゃこと野菜のにんにく風味	かつお じゃこ とりにく たまご とうふ けずりぶし 牛乳	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし にんにく たまねぎ こまつな	612kcal 32.4g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

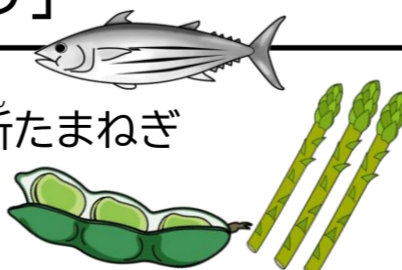
今月の給食目標 「しよくじのマナーをみにつけよう」

☆たべものをくちにいれたまましゃべらない。
☆まわりのひととふざけたりおおごえではなさない。



八王子産の野菜: ねぎ・きゅうり・キャベツ・小松菜・大根・新たまねぎ

旬の食材: グリンピース・そらまめ・アスパラガス・かつお



13日(水) グリンピース 2年生
25日(月) そらまめ 1年生 それぞれ、さやむきをします。
むいた豆を使って、グリーンピースごはん、ゆでそらまめを提供します。