4月こんだてよていひょう

八王子市立上柚木小学校
4月給食回数
2～6年生:16回
1年生:13回

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8 水	やきとり丼	○	五目煮豆 小松菜のみそ汁	とりにく,だいず,とりにく,ちくわ みそ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごま,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,ごぼう,にんじん さやいんげん,だいこん,こまつな	640 kcal 27.9 g
9 木	エビチャーハン	○	鶏肉と大豆の炒めもの 中華風玉子とコーンのスープ 清見オレンジ	ベーコン,えび,だいず,とりにく たまご,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら,でんぷん	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 きよみオレンジ	606 kcal 24.4 g
10 金	マーボー丼	○	わかめスープ ポップビーンズ	とうふ,ぶたにく,みそ,わかめ だいず,あおのり,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら	ながねぎ,にんじん,にら,しょうが にんにく,えのきたけ,たまねぎ コーン,たけのこ	618 kcal 24.8 g
13 月	【1年生　給食開始】 カレーライス	○	コールスロー アップルヨーグルト	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,キャベツ,りんご	645 kcal 17.8 g
14 火	ミルクパン	○	ポークビーンズ ツナサラダ 清見オレンジ	だいず,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,グリンピース キャベツ,コーン,こまつな きよみオレンジ	644 kcal 25.8 g
15 水	【野菜350】 ジャージャー麺	○	チンゲンサイと卵のスープ 大豆といりこのごまがらめ	ぶたにく,みそ,たまご,いりこ だいず,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,でんぷん	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	601 kcal 28.6 g
16 木	【旬:たけのこ】 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 清見オレンジ	とりにく,あぶらあげ,ししゃも あおのり,だいず,ぶたにく,とうふ みそ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,じゃがいも こんにゃく	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,きよみオレンジ	604 kcal 26.1 g
17 金	二色丼	○	きのこ汁 茎わかめのきんぴら	たまご,とりにく,とうふ くきわかめ,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	600 kcal 23.9 g
20 月	【八王子ナポリタン】 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,ハム,みそ,とりにく ぎゅうにゅう	パン,オリーブオイル,パンこ 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,ブロッコリー しょうが	662 kcal 31.8 g
21 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,とりにく,ちくわ,あおのり たまご,とうふ,ツナ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,こむぎこ でんぷん,ごまあぶら,ごま	にんじん,しいたけスライス たまねぎ,えのきたけ,きゅうり もやし,コーン	657 kcal 25.4 g
22 水	スパゲティミートソース	○	やさいスープ フルーツミックス缶	ぶたにく,とりにく,ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブオイル,あぶら	たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく トマト,キャベツ,えのきたけ フルーツミックス(りんご･もも)	606 kcal 22.5 g
23 木	【入学･進級祝い献立】 赤飯	○	松風焼き お祝いすまし汁 野菜のいろどり和え	あずき,とうふ,とりにく,たまご みそ,かまぼこ,わかめ,とうふ こんぶ,かつおぶし,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	600 kcal 25.9 g
24 金	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,みそ,ぎゅうにゅう	こめ,ごま,でんぷん,あぶら じゃがいも,こんにゃく 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	658 kcal 26.9 g
27 月	【旬:新たまねぎ】 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,こんにゃく	ながねぎ,たまねぎ,にんじん グリンピース,きゅうり,はくさい	611 kcal 27.7 g
28 火	黒砂糖パン	りんごジュース	白身魚とポテトのグラタン ABCスープ	メルルーサ,ぎゅうにゅう ナチュラルチーズ,ぶたにく	パン,じゃがいも,あぶら こむぎこ,バター,マカロニ	たまねぎ,マッシュルーム グリンピース,にんじん,キャベツ りんごジュース	603 kcal 19.1 g
30 木	【100年フード】 ～桑都八王子のふるさと料理～ かてめし	○	白身魚の桑都焼き 大根の風味漬け はっちくんのみそ汁 清見オレンジ	とりにく,あぶらあげ,ほき ぶたにく,とうふ,みそ,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,だいこん,ごぼう しいたけ,こまつな,ながねぎ きよみオレンジ	603 kcal 26.9 g

※献立は材料の入荷状況等により変更することがありますので、ご了承ください。
※だし汁は、削り節、煮干し、こんぶを献立によって使い分けています。果物は市場の出回りを見て随時提供します。

クロームブック
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！

食育メモや調理動画など、学習の
役に立つ食育情報が満載です！
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

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