

4月 献立予定表



ひょうび 日・曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしょく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	からだの血や肉になる 赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
10木	ビビンバ		しんたまねぎのスープ ポップビーンズ	ぶたにく とりにく けずりぶし だいず わかめ あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま あぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが だいこん もやし たまねぎ	631kcal 22g
11金	ごはん		さばのしおやき ぐだくさんみそしる ひじきのいために	さば あぶらあげ みそ さつまあげ にぼし ひじき ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	にんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	639kcal 23.6g
14月	カレーライス		わかめサラダ みかんヨーグルト	ぶたにく ツナ わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース きゅうり キャベツ みかん	671kcal 20.3g
15火	わかめごはん		あつやきたまご やさいのおかかあえ じゃがいものみそしる くだもの	たまご とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ けずりぶし わかめ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら	にんじん ながねぎ しいたけ キャベツ もやし だいこん たまねぎ くだもの	619kcal 24.4g
16水	ごはん		マーボー豆腐 ビーフンスープ だいずといりこのごまがらめ	とうふ ぶたにく みそ とりにく けずりぶし だいず いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ビーフン さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら ながねぎ しょうが にんにく はくさい たまねぎ きくらげ	635kcal 27.3g
17木	ミルクパン		チキンビーンズ だいこんサラダ くだもの	だいず とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり くだもの	612kcal 23.2g
18金	せきはん にゅうがくしんきゅう いわ 入学・進級お祝い		まつかぜやき こまつなとあぶらあげのにびたし おいわいすましじる	あずき とうふ とりにく たまご みそ あぶらあげ かまぼこ こんぶ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ パンこ さとう ごま あぶら	こまつな にんじん ながねぎ しめじ だいこん えのきたけ	608kcal 26.1g
21月	かてめし ねん はちおうじ 100年フード 八王子		しろみざかなのそうとやき ピリリづけ はちくんのみそしる くだもの	とりにく あぶらあげ ほき ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな しょうが しめじ だいこん キャベツ ごぼう しいたけ ながねぎ くだもの	606kcal 27.6g
22火	はちおうじ ナポリタン		クリームスープ あおのりポテト くだもの	ウイナー みそ ハム なまクリーム あおのり ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう こむぎこ じゃがいも オリーブゆ あぶら パター	ピーマン にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ キャベツ コーン くだもの	673kcal 21.8g
23水	ごはん		メルルーサのごまがらめ ごじる もやしのからしあえ	メルルーサ だいず ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう じゃがいも こんにやく ごま あぶら	にんじん こまつな しょうが だいこん ながねぎ もやし	632kcal 26.7g
24木	やきとりどん		ごまあえ かきたまじる	とりにく たまご けずりぶし わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん こまつな しょうが ながねぎ はくさい もやし たまねぎ えのきたけ	600kcal 24.9g
25金	たけのごはん		さけのごまみそやき じゃこキャベツ けんちんじる くだもの	とりにく あぶらあげ さけ みそ とうふ けずりぶし じゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう だいこん くだもの	605kcal 30.4g
28月	コッパン		ポテトグラタン キャベツスープ くだもの	とりにく けずりぶし チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ あぶら パター	にんじん パセリ たまねぎ グリーンピース キャベツ えのきたけ くだもの	627kcal 23.8g
30水	ごはん		ししゃものからあげ とんじる ポイルやさいのごまじょうゆ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ししゃも にぼし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ もやし	603kcal 21.3g

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

果物の種類は献立表には載せていませんが、季節の果物などを随時使用します。

太字になっている食材は、八王子産を使用する予定です。

クロームブック
はちおうじ ぎが じょうほう
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！

しよくいく ちょうりどうが がくしゅう
食育メモや調理動画など、学習の
やく た しよくいくじょうほう まんさい
役に立つ食育情報が満載です！
うち がっこう らん
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

はちっこルーム

このアイコンが目印★

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