

# 4月 献立予定表



日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価
	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	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 たんぱく質g
8水	ビビンバ	牛乳	たまねぎのスープ あおのりポテト	ぶたにく ハム けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ	613kcal 18.9g
9木	ごはん	牛乳	さばのしおやき かぶのみそしる いりどり	さば わかめ あぶらあげ みそ けずりぶし 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 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	664kcal 24.9g
10金	ツナチャーハン	牛乳	とりにくとだいのいためもの ちゅうかふうたまごとコーンのスープ くだもの	ツナ だいの とりにく たまご とうふ けずりぶし 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 きくらげ くだもの	601kcal 22.6g
13月	かてめし 100年フード:八王子	牛乳	しろみざかなのそうとやき だいこんのふうみづけ はっちくんのみそしる 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 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 くだもの	609kcal 27.3g
14火	ジャージャーめん 野菜350	牛乳	チンゲンサイとのだまごのスープ まめこくとう	ぶたにく みそ とりにく たまご けずりぶし だいの 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	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	606kcal 27.6g
15水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき いなかじる きゅうりとだいこんのなんばんづけ くだもの	ぶたにく とりにく なまあげ みそ にぼし 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
16木	ミルクパン	牛乳	はくさいのクリームスープ かりかりじゃこサラダ りんごジャム	とりにく ハム ぎゅうにゅう なまクリーム じゃこ	パン あぶら こむぎこ バター ごま さとう 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 りんご レモン	601kcal 20.9g
17金	カレーライス	牛乳	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 グリンピース キャベツ おうとう	654kcal 18.2g
20月	せきはん 入学・進級お祝い	牛乳	まつかぜやき おいわいすましじる やさいのいりどりあえ くだもの	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 けずりぶし 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 くだもの	605kcal 24.8g
21火	きなこあげパン	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ	きなこ だいの ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも 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	691kcal 26.9g
22水	ごはん	牛乳	さけのごまみそやき しんたまねぎのにくじゃが だしじおのあさづけ	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 グリンピース きゅうり はくさい	607kcal 27.3g
23木	わかめごはん	牛乳	とりにくのコロコロあげ とんじる ごまだいこん	わかめ じゃこ とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぱん あぶら じゃがいも さとう こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん	676kcal 26.9g
24金	にしよくだん	牛乳	きのこじる くきわかめのきんぴら	とりにく たまご とうふ けずりぶし 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 ながねぎ ちんげんさい しいたけ しめじ えのきたけ にんじん グリンピース ごぼう	601kcal 24g
27月	たけのこごはん	牛乳	ししゃものいそべやき ごじる こまつなとあぶらあげのにびたし くだもの	とりにく あぶらあげ あおのり だいの ぶたにく とうふ みそ ししゃも けずりぶし 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	603kcal 25.9g
28火	はいがパン	牛乳	はちおうじナポリタン さかなのチーズパンこやき ポトフ	メルルーサ チーズ ハム みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ オリーブゆ スパゲティ さとう じゃがいも あぶら	にんにく 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	694kcal 32.6g
30木	ひじきごはん	牛乳	ちくわのにしよくあげ かきたまじる やさいとツナのあえもの	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 けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ 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 27.4g

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。

くだもの種類は献立表には載せていませんが、季節のくだものなどを随時使用します。

\*太字になっているやさいは、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 ちょうりどろが 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 まんざい  
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！

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

このアイコンが目印★