



# 令和7年 4月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
10 木	ミルクパン 	○	ポテトグラタン ABCスープ 果物(りんご缶) 	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ	バター 油	にんじん	玉ねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ りんご缶	821 kcal 28.4 g 33.4 g 3.2 g
11 金	ごはん 	○	焼き魚(鮭) 呉汁 ごま大根 果物	甘塩鮭 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油 白いりごま	にんじん	大根 長ねぎ 清見	746 kcal 38.0 g 19.6 g 2.8 g
14 月	お赤飯 	○	松風焼き 春のお吸い物 小松菜と油揚げの煮びたし	あずき みそ 絞り豆腐 卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	カットわかめ 牛乳	米 もち米 パン粉 さとう	黒いりごま 白いりごま 油	にんじん 小松菜	長ねぎ えのきだけ	730 kcal 30.9 g 22.0 g 2.8 g
15 火	大豆ピラフ 	○	あじのハーブ焼き じゃがいものポタージュ	鶏肉 大豆 あじフィーレ ベーコン	牛乳 生クリーム	米 パン粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリーンピース マッシュルーム セロリ	753 kcal 31.8 g 24.6 g 2.6 g
16 水	二色丼 	○	新玉ねぎのみそ汁 五色和え 	鶏肉 卵 油揚げ みそ ロースハム	牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん いんげん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ もやし 根しょうが	737 kcal 28.9 g 22.1 g 3.1 g
17 木	ソフトフランスパン 	○	チキンビーンズ フレンチサラダ 果物	大豆 鶏肉	牛乳	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ グリーンピース てごぼん	768 kcal 30.0 g 26.9 g 3.5 g
18 金	ゆかりごはん 	○	厚焼き卵 豚汁 茎わかめのしょうが炒め	豚肉 卵 鶏肉 油揚げ みそ	くきわかめ 牛乳	米 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん にら ゆかり粉	長ねぎ 大根 根しょうが 干しいたけ	733 kcal 29.2 g 24.4 g 3.4 g
21 月	ポークカレーライス 	○	ピクルス フルーツヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん	玉ねぎ にんにく 大根 根しょうが きゅうり フルーツ缶	768 kcal 21.0 g 21.8 g 1.9 g
22 火	ごまごはん 	○	ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが 彩り和え	豚肉 かつおぶし粉	ししゃも 青のり 牛乳	米 じゃがいも 系こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ もやし しめじ	716 kcal 25.0 g 17.8 g 2.0 g
23 水	マーボー丼 	○	わかめスープ ポップビーンズ	豆腐 大豆 豚肉	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん にら	玉ねぎ にんにく 長ねぎ コーン えのき たけのこ 根しょうが	741 kcal 28.7 g 22.4 g 3.1 g
24 木	わかめごはん 	○	メルルーサのごまがらめ かきたま汁 野菜のおかか和え	鶏肉 卵 メルルーサ 豆腐 かつおぶし粉	カットわかめ 牛乳	米 小麦粉 でんぶん さとう	油 白いりごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 根しょうが	737 kcal 32.0 g 21.2 g 2.6 g
25 金	八王子ナポリタン 	○	クリームスープ 青のりポテト 果物 	ウインナー ベーコン みそ	生クリーム 青のり 牛乳	スパゲティ さとう 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 油 バター	にんじん ピーマン ほうれんそう	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン てごぼん	769 kcal 24.5 g 27.0 g 3.4 g
28 月	かてめし 100年フード 桑都八王子のふるさと料理 	○	白身魚の桑都焼き 浅漬け はちくんのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ ホキ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ 白いりごま ごま油	いんげん にんじん 小松菜	大根 しめじ キャベツ ごぼう 長ねぎ しいたけ 清見	728 kcal 34.1 g 22.3 g 3.4 g
30 水	たけのごごはん 	○	ちくわの二色揚げ 田舎汁 香りキャベツ 	ちくわ 卵 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ かつおぶし粉	青のり 牛乳	米 さとう こんにゃく 小麦粉	油	にんじん	たけのこ 長ねぎ しめじ ごぼう 根しょうが キャベツ 大根	772 kcal 29.0 g 26.9 g 3.2 g