4月のこんだてひょう

April

令和8年度　　八王子市立元木小学校　16回

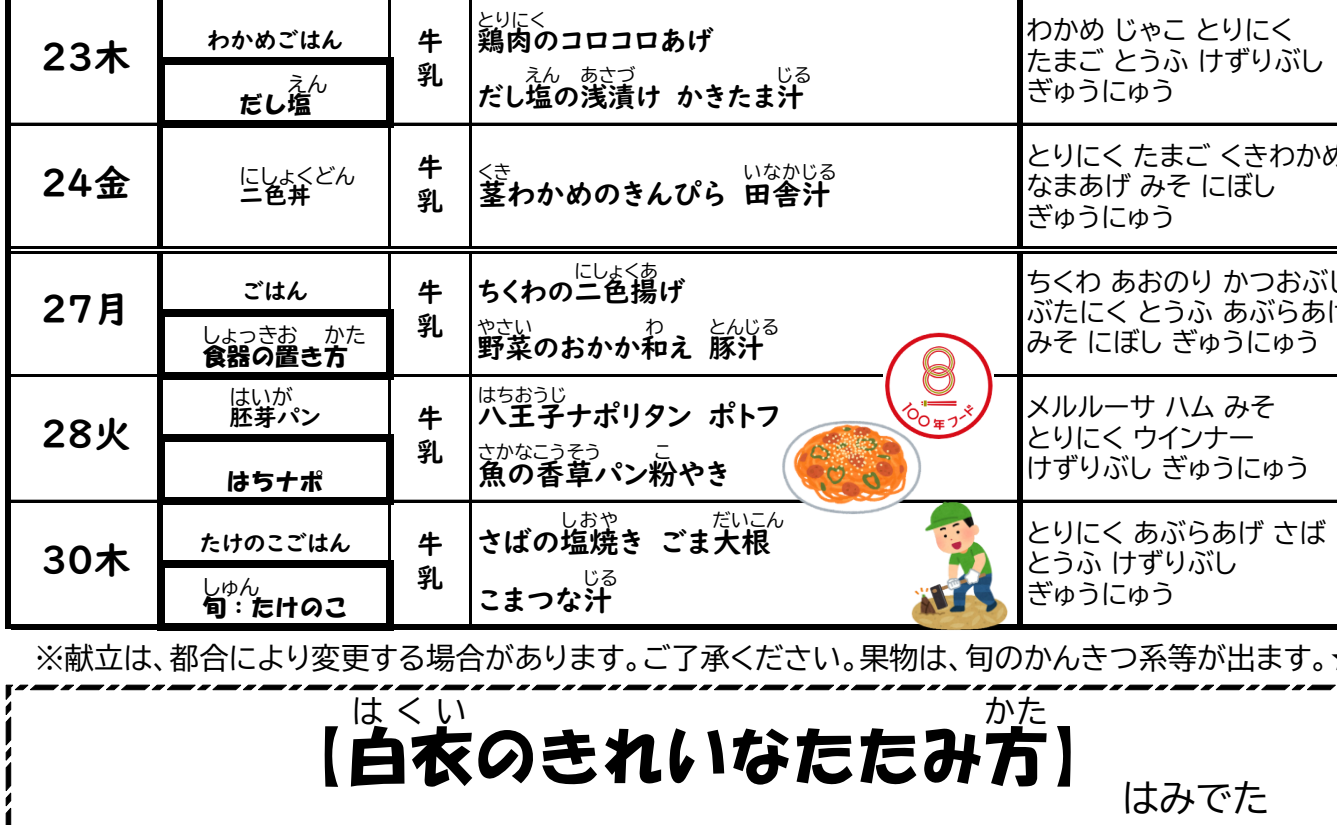
日 曜日	献立名 主食	飲み物	主菜 副菜など	主な材料名 血や肉になるもの あか	 熱や力になるもの きいろ	 身体の調子を整えるもの みどり	エネルギー Kcal タンパク質 g
8水	ひじきごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 呉汁 小松菜と油揚げの煮びたし 果物	ひじき あぶらあげ とりにく ししゃも あおのり だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん しいたけ **こまつな** もやし しめじ **だいこん** **ながねぎ**	619kcal 25.8g
9木	カレーライス **1年生給食開始**	牛乳	コールスロー りんごヨーグルト	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** りんご	656kcal 18.1g
10金	おせきはん **入学・進級祝い**	牛乳	松風焼き 野菜のいろどり和え お祝いすまし汁 果物	あずき とうふ とりにく たまご みそ かつおぶし かまぼこ わかめ こんぶ けずりぶし 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** **こまつな** もやし にんじん えのきたけ	604kcal 24.8g
13月	ジャージャーめん **野菜350**	牛乳	チンゲンサイと卵のスープ 豆ナッツ黒糖	ぶたにく みそ とりにく たまご けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん アーモンド	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	624kcal 27.7g
14火	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き いりどり かぶのみそ汁	ぶたにく とりにく わかめ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ しょうが にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう **かぶ** **ながねぎ** しめじ	623kcal 24.5g
15水	ごはん	牛乳	肉豆腐 わかめとツナの和え物 みかんかん	とうふ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん さやえんどう **きゅうり** もやし コーン	626kcal 24g
16木	きなこあげパン **食育ピクトグラム**	ジュース りんご	はくさいのクリームスープ カリカリじゃこサラダ	きなこ とりにく ハム ぎゅうにゅう じゃこ	パン さとう あぶら こむぎこ バター ごま 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	602kcal 18.7g
17金	ごはん	牛乳	鮭のごまみそやき 新たまねぎの肉じゃが きゅうりと大根の南蛮漬け	さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	**ながねぎ** **だいこん** **きゅうり** たまねぎ にんじん グリンピース	619kcal 27.3g
20月	かてめし **100年フード**	牛乳	桑都やき 大根の風味漬け はっちくんのみそ汁 果物	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**	610kcal 27.3g
21火	ミルクパン	牛乳	りんごジャム ポークビーンズ ツナサラダ	だいず ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	りんご レモン 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**	682kcal 25.5g
22水	エビチャーハン	牛乳	鶏肉と大豆の炒めもの 中華風たまごとコーンのスープ 果物	ハム えび だいず 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 きくらげ	601kcal 25.4g
23木	わかめごはん **だし塩**	牛乳	鶏肉のコロコロあげ だし塩の浅漬け かきたま汁	わかめ じゃこ とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぷん あぶら	しょうが **きゅうり** はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ	633kcal 25.9g
24金	にしょくどん 二色丼	牛乳	茎わかめのきんぴら 田舎汁	とりにく たまご くきわかめ なまあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん **ながねぎ** しいたけ	638kcal 25.4g
27月	ごはん **食器の置き方**	牛乳	ちくわの二色揚げ 野菜のおかか和え 豚汁	ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも こんにゃく	**こまつな** もやし **キャベツ** にんじん たまねぎ **ながねぎ**	631kcal 23.7g
28火	胚芽パン **はちナポ**	牛乳	八王子ナポリタン ポトフ 魚の香草パン粉やき	メルルーサ ハム みそ とりにく ウインナー けずりぶし ぎゅうにゅう	パン オリーブゆ 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	662kcal 31.4g
30木	たけのこごはん **旬：たけのこ**	牛乳	さばの塩焼き ごま大根 こまつな汁	とりにく あぶらあげ さば とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	たけのこ **だいこん** **こまつな** しいたけ しめじ えのきたけ にんじん **ながねぎ**	623kcal 25.4g

（中学年量）

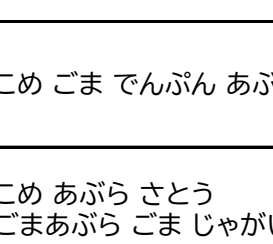
※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。果物は、旬のかんきつ系等が出ます。**★太字は八王子産を使う予定です。**

【白衣のきれいなたたみ方】

はみでた そでもおる



旬の食材

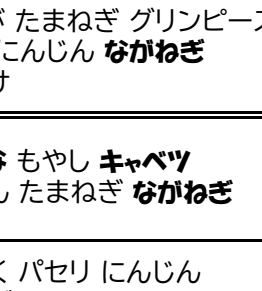


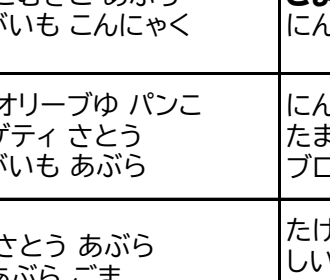
竹のこも なので たけのこ といいます

たけのこ

新たまねぎ

みずみずしく からみが すくない です





春きゃべつ

ふわっとしていて あまみがあります

ご進級・ご入学おめでとうございます！

今年度も、給食当番の白衣の洗濯・お直しを

どうぞよろしくお願いします。