

令和4年度

4月 こんだてよていひょう

八王子市立元八王子東小学校



ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			栄養価
		しゅしょく		おかず	ねつやちからに なるもの(黄色)	ちやにくに なるもの(赤色)	からだのちやうしを ととのえるもの(緑色)	
7	木	わかめごはん 		あつやきたまご みそけんちん やさいのおかかあえ	こめ、おぎ、しろごま、あぶら さとう、じゃがいも、こんにゃく	わかめ、たまご、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、あかみそ、 みそ、けずりぶし、ちりめんじゃこ かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にら、ほししいたけ ごぼう、にんじん、だいこん キャベツ、もやし	606 --- 26.0
8	金	チキンライス 		うずらたまごのカレーに ABCスーフ くだもの	こめ、おぎ、オリーブオイル あぶら、さとう アルファベットマカロニ	とりにく、うずらのたまご、ベーコン けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、コーン にんにく、キャベツ、エリンギ	619 --- 21.3
11	月	ごはん 		やさししゃも じゃがいものそばろに やさいのごまじょうゆ くだもの	こめ、おぎ、あぶら、じゃがいも こんにゃく、さとう、でんぶん ごまあぶら、しろごま	ししゃも、とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、さやえんどう キャベツ、コーン	667 --- 25.8
12	火	ねんせいきゅうしよく 1年生給食スタート マーボーどん 		ビーフンスーフ いいこのごまがらめ	こめ、おぎ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら ビーフン、しろごま	とうふ、ぶたにく、あかみそ とりにく、けずりぶし、いりこ ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、はくさい たまねぎ、きくらげ、コーン	612 --- 27.5
13	水	とりごぼう ごはん 		ちくわのマヨネーズやき いなかじる	こめ、おぎ、あぶら、さとう マヨネーズ、しろごま じゃがいも、こんにゃく	とりにく、あぶらあげ、ちくわ かつおぶしこ、ぎゅうにゅう とうふ、みそ、あかみそ、けずりぶし	ごぼう、にんじん、さやいんげん はくさい、しめじ、ごまつな	609 --- 22.5
14	木	ビビンバ 		しんたまねぎのスーフ ポッピース	こめ、おぎ、さとう、しろごま ごまあぶら、あぶら、でんぶん	ぶたにく、とりにく、わかめ けずりぶし、だいず、あおのり ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん きりほしだいこん、もやし ほうれんそう、たまねぎ	665 --- 24.4
15	金	ガーリック トースト 		パンネのトマトソース やさいのスーフに くだもの	ソフトフランスパン、バター パンネ、あぶら、じゃがいも	ウィンナー、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、パセリ、しめじ エリンギ、たまねぎ、トマト にんじん、キャベツ、しょうが	604 --- 22
18	月	はちおうじくるまにんぎょうこんだて 八王子車人形献立 さんばそう 三番羹ごはん 		とりの森都みそやき じょうきまくあ 正式幕和え、ろうくろ車のすましじる	こめ、もちこめ、あかまい くろまい、きび、さとう、ごまあぶら くるまふ	あおのり、とりにく、みそ さいきょうみそ、ひじき、わかめ あぶらあげ、かつおぶしこ とうふ、けずりぶし、ぎゅうにゅう	ごまつな、もやし、にんじん ながねぎ、えのきたけ	597 --- 24.9
19	火	セサミパン 		ポークビーンズ フレンチきゅうり くだもの	セサミパン、じゃがいも、あぶら さとう、こおぎこ、バター	だいず、ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、きゅうり	650 --- 25.5
20	水	ねんせい むか かい 1年生を迎える会 せきはん 		まつかぜやき ごまつなとあぶらあげのにびたし おいわいすましじる	こめ、もちこめ、くろごま、パンこ さとう、しろごま、あぶら	ささげ、とりにく、とうふ、たまご みそ、あぶらあげ、かまぼこ わかめ、けずりぶし、ぎゅうにゅう	ながねぎ、ごまつな、しめじ にんじん、えのきたけ、みずな	605 --- 25.9
21	木	やきとりどん 		わかめとえのきのスーフ やさいのおひたし くだもの	こめ、おぎ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら、しろごま	とりにく、わかめ、かまぼこ けずりぶし、かつおぶしこ ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、ごぼう にんじん、たまねぎ、えのきたけ コーン、ごまつな、キャベツ	619 --- 23.6
22	金	なご こんだて かながわけん 和み献立「神奈川県」 かいぐんカレー 		だいこんごまサラダ りんごチャツネヨーグルト	こめ、おぎ、じゃがいも、あぶら こおぎこ、バター、ごまあぶら さとう、しろごま	とりにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、グリーンピース だいこん、きゅうり、キャベツ りんご、レモン	693 --- 18.3
25	月	たけのこ ごはん 		いかのまつかさ しおにくじゃが くだもの	こめ、おぎ、さとう、じゃがいも こんにゃく、あぶら	とりにく、あぶらあげ、いか ぶたにく、ぎゅうにゅう	たけのこ、たまねぎ、にんじん さやいんげん	611 --- 25.5
26	火	ごはん 		さばのしおやき とんじる ひじきのいために	こめ、おぎ、じゃがいも こんにゃく、あぶら、さとう	さば、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ みそ、にほし、ほしひじき ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、ごぼう ながねぎ、ごまつな、ほししいたけ	636 --- 23.9
27	水	はる 春はちナポ 		ツナポテトパイ くだもの	ちゅうかめん、オリーブオイル さとう、じゃがいも、あぶら ぎょうざのかわ	うずらのたまご、ベーコン こんぶ、みそ、けずりぶし、ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんにく、キャベツ にんじん、ごまつな、コーン	611 --- 21.6
28	木	グリーンピース ごはん 		ほきのごまがらめ ごじる もやしのからしあえ	こめ、ぎこ、でんぶん しろごま、さとう、じゃがいも こんにゃく、あぶら	ホキ、だいず、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ、あかみそ ぎゅうにゅう	グリーンピース、しょうが にんじん、だいこん、ながねぎ ごまつな、もやし	618 --- 27.7
29	金	🦋🌻🌻🌻🦋🌻🌻 昭和の日 🦋🌻🌻🌻🦋🌻🌻						

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表にはのせてありませんが、季節の果物を使用します。★★★

ご入学・ご進級おめでとうございます!

～給食費について～



【一食単価】

1・2年生：225円 3・4年生：241円 5・6年生：259円
ゆうちょ銀行の指定口座より、引き落としさせていただきます。
引き落とし手数料は、1回につき10円かかります。
今年度の初回引き落としは、4・5月合わせて、5/6（金）になります。給食費の詳細については、別のプリントでお知らせします。
残高不足等ございませんようご注意ください。

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立
名や使用している食材などが書かれて
います。食べたことがない食材があつ
た時は、ぜひご家庭で一度食べてみて
ください。家族で一緒に確認して、話
題にしてみませんか。

