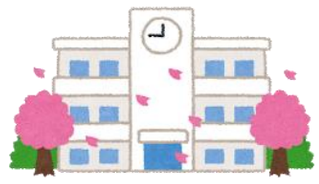
令和7年度

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 しゅしょく		こんだてめい おかず	おもなざいりょうめい ねつやちからになるもの(きいろ)	おもなざいりょうめい ちやにくになるもの(あかいろ)	おもなざいりょうめい からだのちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	栄養価 エネルギー / たんぱく質
8	火	新級おめでとう！ ごはん	牛にゅう	ぶたにくのしょうがやき だいずのいそに みそしる	こめ、さとう、あぶら	ぶたにく、だいず、ひじき さつまあげ、とうふ、みそ にぼし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが、にんにく ごぼう、にんじん、キャベツ だいこん、ながねぎ	654kcal 28.6g
9	水	ビビンバ	牛にゅう	旬 しんたまねぎのスープ ポップビーンズ	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま あぶら、でんぷん	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、だいこん にんじん、もやし、こまつな しんたまねぎ	650kcal 22.9g
10	木	ごはん	牛にゅう	まーぼーどうふ ビーフンスープ だいずといりこのごまがらめ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら、ビーフン、ごま	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	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	648kcal 28.5g
11	金	ミルクパン	牛にゅう	チキンビーンズ だいこんサラダ くだもの	ミルクパン、じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ、バター 、ごま	だいず、とりにく、じゃこ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ グリンピース、だいこん きゅうり	617kcal 23.4g
14	月	ねんせいにゅうがく 1年生入学おめでとう！ こくさんこむぎパン	牛にゅう	ポテトのミートやき ＡＢＣスープ フルーツヨーグルト	こくさんこむぎパン、じゃがいも あぶら、さとう、マカロニ	ぶたにく、チーズ、とりにく けずりぶし、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム にんじん、キャベツ フルーツミックス	607kcal 21.5g
15	火	旬 たけのこごはん	牛にゅう	さけのごまみそやき じゃがいものそぼろに じゃこキャベツ	こめ、さとう、ごま、あぶら じゃがいも、こんにゃく でんぷん、ごまあぶら	とりにく、あぶらあげ、さけ みそ、じゃこ、ぎゅうにゅう	たけのこ、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん さやいんげん、キャベツ	640kcal 31.9g
16	水	わかめごはん	牛にゅう	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	こめ、ごま、あぶら、さとう じゃがいも	わかめ、たまご、とりにく じゃこ、かつおぶし、あぶらあげ けずりぶし、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にら、しいたけ キャベツ、もやし、にんじん だいこん、たまねぎ	617kcal 24.7g
17	木	オムライス	牛にゅう	アジのこうそうパンこやき やさいスープ くだもの（りんごかん）	こめ、オリーブゆ、あぶら パンこ、じゃがいも	とりにく、アジ、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ホールコーン、にんにく、パセリ キャベツ、りんごかん	601kcal 26.3g
18	金	ごはん	牛にゅう	ちくわのニしょくあげ ごじる もやしのからしあえ	こめ、こむぎこ、あぶら じゃがいも、こんにゃく	ちくわ、あおのり、たまご だいず、ぶたにく、あぶらあげ みそ、けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	640kcal 25g
21	月	ごはん	牛にゅう	さばのしおやき けんちんじる ひじきのいために	こめ、あぶら、じゃがいも こんにゃく、さとう	さば、とうふ、けずりぶし ひじき、さつまあげ ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、だいこん しめじ、ながねぎ、しいたけ	619kcal 22.2g
22	火	やきとりどん	牛にゅう	ごまあえ かきたまじる	こめ、あぶら、さとう、でんぷん ごま	とりにく、たまご、わかめ けずりぶし、ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、はくさい もやし、にんじん、たまねぎ えのきたけ、こまつな	617kcal 26.5g
23	水	せきはん	牛にゅう	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	こめ、もちごめ、ごま、パンこ さとう、あぶら	あずき、とうふ、とりにく たまご、みそ、あぶらあげ かまぼこ、わかめ、けずりぶし こんぶ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、こまつな、しめじ にんじん、だいこん、えのきたけ	607kcal 25.2g
24	木	ねんこんだて 100年フード献立 かてめし	牛にゅう	そうとやき ぴりりづけ はっちくんのみそしる くだもの	こめ、あぶら、マヨネーズ さとう、ごまあぶら、ごま じゃがいモ	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	しょうが、にんじん、しめじ さやいんげん、だいこん キャベツ、ごぼう、しいたけ こまつな、ながねぎ	598kcal 27.1g
25	金	はちおうじ ナポリタン	牛にゅう	クリームスープ あおのりポテト くだもの	スパゲティ、オリーブゆ、さとう あぶら、こむぎこ、バター じゃがいも	ウインナー、みそ、ハム ぎゅうにゅう、なまクリーム あおのり、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、ピーマン にんじん、キャベツ ホールコーン、ほうれんそう	691kcal 22.3g
28	月	ごはん	ジョア	メルルーサのごまがらめ とんじる ボイルやさいのごまじょうゆ	こめ、でんぷん、あぶら、ごま さとう、じゃがいも、こんにゃく ごまあぶら	メルルーサ、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ、にぼし ぎゅうにゅう	しょうが、だいこん、にんじん ごぼう、ながねぎ、キャベツ もやし	640kcal 26.8g
29	火	昭和の日						
30	水	カレーライス	牛にゅう	わかめサラダ フルーツヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、さとう、ごま ごまあぶら	ぶたにく、わかめ、ツナ 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、グリンピース、りんご きゅうり、キャベツ フルーツミックス	672kcal 19.5g

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

4月の旬の食材

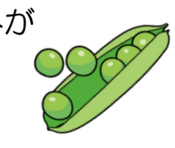
たけのこ

たけのこは、土の上に顔を出してから10日ほどで竹になります。「竹」の子どもなので「たけのこ」と呼びます。

新たまねぎ

とてもみずみずしくて、辛みが少ないのが特徴です。サラダなどで生で食べても、甘くておいしいです。

グリンピース



春から初夏にかけて旬です。さやから出したばかりの新鮮なグリンピースは、香りがよく、ほのかに甘みがあります。

毎月の献立表をご確認ください

毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材名などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、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。