



令和8年度
4月

こんだてよていひょう



入学・進級おめでとう
八王子市立元八王子東小学校

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいひょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質
		しゅしょく	おかず	ねつやちからに なるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あかい)	からだのちようしを とどのえるもの(みどりいろ)	
7	火	新級おめでとう! ごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりとだいごんの なんばんづけ いなかじる	こめ、さとう、でんぶん あぶら、じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく、とりにく なまあげ、みそ、にほし ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが ながねぎ、にんじん しいたけ、だいごん きゅうり	601kcal 23.5g
8	水	エビチャーハン	とりにく、だいず、いた、もの 鶏肉と大豆の炒め物 ちゅうかうたまご 中華風卵とコーンのスープ くだもの	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん	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	ながねぎ、たまねぎ、にんじん ごまつな、しょうが、たけのこ にんにく、ホールコーン クリームコーン、きくらげ	604kcal 25.8g
9	木	たけのこごはん	ししゃものいそべやき ごじる ごまつなとあぶらあげのにびたし くだもの	こめ、さとう、あぶら じゃがいも、こんにゃく	とりにく、あぶらあげ 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	たけのこ、にんじん だいごん、ながねぎ ごまつな、もやし、しめじ	605kcal 25.9g
10	金	二色丼	きのこじる くきわかめのきんぴら	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま	とりにく、たまご、とりにく とうふ、けずりぶし くきわかめ、ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ グリーンピース、チンゲンサイ しいたけ、しめじ、えのきたけ にんじん、ながねぎ、ごぼう	600kcal 23.8g
13	月	カレーライス	コールスロー ヨーグルトのピザかけ	こめ、じゃがいも、あぶら ごまごこ、バター、さとう	ぶたにく、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、りんご キャベツ、おうとうかん	661kcal 18g
14	火	かてめし	ぞうとやき だいごんのふうみづけ はちくんのみそじる くだもの	こめ、あぶら、マヨネーズ ごまあぶら、さとう じゃがいも	とりにく、あぶらあげ ホキ、みそ、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 さやえんどう、だいごん ごぼう、しいたけ、ごまつな ながねぎ、しめじ	612kcal 27.6g
15	水	ジャージャー麺	チンゲン菜と卵のスープ 大豆としいこの胡麻がらめ	ちゅうかめん、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま でんぶん	ぶたにく、みそ、とりにく たまご、けずりぶし いりこ、だいず ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが ながねぎ、たまねぎ、もやし きゅうり、チンゲンサイ にんじん、しめじ	628kcal 30.6g
16	木	ミルクパン りんごジャム	ポークビーンズ ツナサラダ	ミルクパン、じゃがいも あぶら、さとう、ごまごこ バター	だいず、ぶたにく、ツナ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャベツ、ホールコーン ごまつな、りんご レモンかじゅう	675kcal 24.6g
17	金	赤飯	まつかぜやき おいわいすましじる やさしいいろとりあえ くだもの	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、かまぼこ、こんぶ わかめ、とうふ、けずりぶし かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん えのき、ごまつな、もやし	601kcal 24.6g
20	月	ごはん	さほのしおやき いりどり かぶのみそじる	こめ、あぶら、じゃがいも こんにゃく、さとう	さほ、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	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	665kcal 25g
21	火	きなこ揚げパン	フロッコリーのクリームスープ カリカリじゃこサラダ	コッペパン、さとう、あぶら ごまごこ、バター ごまあぶら	きなこ、とりにく、ハム ぎゅうにゅう なまクリーム、じゃこ	にんじん、たまねぎ はくさい、ごまつな ホールコーン、キャベツ	618kcal 22.8g
22	水	ごはん	しゃけのごまみそやき しんたまねぎのにくじゃが だしじおのあさづけ	こめ、ごま、さとう、あぶら じゃがいも、こんにゃく	しゃけ、みそ、ぶたにく ぎゅうにゅう	ながねぎ、たまねぎ にんじん、さやいんげん きゅうり、はくさい	603kcal 27.1g
23	木	ごはん	にくとうふ やさしいおかかあえ まめこくとう くだもの	こめ、しらたき、あぶら さとう、でんぶん	とうふ、ぶたにく かつおぶし、だいず ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ にんじん、さやえんどう ごまつな、もやし、キャベツ	616kcal 24.4g
24	金	ひじきごはん	ちくわの二しょくあげ かきたまじる わかめとツナのあえもの	こめ、あぶら、さとう ごまごこ、でんぶん ごまあぶら、ごま	ひじき、あぶらあげ、とうふ とりにく、ちくわ、ツナ あおのり、たまご、 けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ たまねぎ、えのきたけ きゅうり、もやし ホールコーン	687kcal 27.1g
27	月	ごはん	しせんとうふ ごまつなのちゅうかスープ のりしおポテト くだもの	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんぶん じゃがいも	とうふ、ぶたにく、わかめ けずりぶし、あおのり ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ながねぎ チンゲンサイ、たけのこ にんにく、しょうが、ごまつな はくさい	604kcal 20.4g
28	火	胚芽パン 八王子ナポリタン	さかなこうそう 魚の香草パン粉焼き ポトフ	はいがパン、オリーブオイル パンこ、スパゲティ、さとう じゃがいも、あぶら	メルルーサ、ハム、みそ とりにく、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんにく、パセリ にんじん、たまねぎ キャベツ、はくさい フロッコリー、しょうが	666kcal 31.9g
29	水	しょうわひ 昭和の日					
30	木	わかめごはん	とりにくのココロあげ とんじる ごまだいごん	こめ、ごま、でんぶん あぶら、じゃがいも こんにゃく、ごまあぶら さとう	わかめ、じゃこ、とりにく ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ、にほし ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん たまねぎ、ながねぎ だいごん	677kcal 27g

★★★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。



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。



4月の給食目標

「給食の約束を守ろう！」

皆が気持ちよく過ごせるように、次のことを
気を付けましょう！

- ・並ぶ時は、静かに待とう！
- ・食べ物やお皿は、丁寧に扱おう！
- ・よく噛んで、ゆっくり食べよう！
- ・好き嫌いを、少しずつ減らしていこう！
- ・食べ終わったら、きれいに片付けよう！

皆で約束を守ると、給食の時間がもっと
楽しくなるよ！