



4月 よていこんだてひょう



八王子市立元八王子小学校

日	曜日	主食	主菜・副菜など	の み も	からだの血や肉になる (赤のなかま)	からだの熱や力のもとなる (黄のなかま)	からだの調子を整える (緑のなかま)	エネルギー たんぱく質	
8	水	★ 2～6年生 給食スタート ★ チャーハン	ジャンボきょうざ 中華みそスープ		ぶたにく たまご とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ でんぷん はるまぎのかわ あぶら ごまあぶら しろごま	にんにく ながねぎ コーン しょうが しいたけ はくさい たけのこ もやし にんじん にら	607kcal 22.6g	
9	木	★ 進級お祝い献立 ★ お赤飯	豆腐ハンバーグ 小松菜と油あげの煮びたし お祝いすまし汁 / くだもの		あずき とろろ とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ パンこ さとう でんぷん くるごま あぶら	たまねぎ しいたけ しょうが はくさい えのきたけ だいこん ながねぎ くだもの こまつな にんじん	611kcal 24.6g	
10	金	ごはん	マーボー豆腐 カリカリがんも はるさめ 春雨スープ		とりにく とろろ みそ かんもどき あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ しいたけ はくさい にんじん にら	631kcal 26.5g	
13	月	★ 桑都八王子のふるさと料理 ★ かてめし	白身魚の桑都焼き ピリカラキャベツ はっちくんのみそ汁 / くだもの		とりにく あぶらあげ ほき みそ ぶたにく とろろ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら しろごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	しょうが ごぼう にんにく キャベツ だいこん しいたけ ながねぎ くだもの にんじん いんげん こまつな かわのは	605kcal 26.3g	
14	火	★ 野菜350(野菜をたくさん食べられる日) ★ ジャージャー麺	大豆といりこのごまがらめ トマトと卵の中華スープ		ぶたにく みそ だいず ベーコン たまご いりこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう でんぷん あぶら しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ にんじん トマト	619kcal 29.6g	
15	水	★ 1年生 給食スタート ★ 豚丼	スタミナきゅうり なめこのみそ汁		ぶたにく あぶらあげ とろろ みそ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんにく きゅうり だいこん なめこ ながねぎ	605kcal 25g	
16	木	きなこあげパン	わかめとツナのサラダ 白菜のクリームスープ		きなこ ツナ ベーコン だいず わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら しろごま	キャベツ もやし コーン たまねぎ はくさい りんごジュース にんじん	620kcal 17g	
17	金	二色丼	くきわかめの炒め煮 にらたまみそ汁		とりにく だいず みそ たまご とろろ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぷん あぶら しろごま	しょうが たまねぎ しいたけ えのきたけ にんじん にら	626kcal 27g	
20	月	★ 旬： たけのこ ★ たけのこごはん	焼きししゃも ごま和え 真汁 / くだもの		とりにく あぶらあげ ぶたにく だいず とろろ みそ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら しろごま くるごま	たけのこ もやし はくさい ごぼう ながねぎ くだもの にんじん	616kcal 25.7g	
21	火	カレーライス	フレンチサラダ フルーツミックス		ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン フルーツミックス にんじん	643kcal 16.8g	
22	水	じゃこわかめごはん	とりのピリカラ焼き ごま大根 豚汁		とりにく ぶたにく あぶらあげ とろろ みそ わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく しろごま ごまあぶら あぶら	にんにく だいこん ごぼう ながねぎ こねぎ にんじん	640kcal 29g	
23	木	パン	コロック ウインナーポトフ みかん缶		とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ はくさい みかん にんじん	677kcal 21.9g	
24	金	★ 八王子でつくられただし塩 ★ ごはん	鮭のごまみそ焼き だし塩の浅漬け 肉じゃが		さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく しろごま あぶら	ながねぎ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん いんげん	614kcal 27.5g	
27	月	★ 八王子ナポリタン ★ パン	白身魚のパン粉焼き(タルタルソース) 八王子ナポリタン ジュリエンスープ		メルルーサ ベーコン みそ ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう スパゲティ オリーブオイル あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん トマト	659kcal 28.2g	
28	火	ひじきごはん	ちくわのマヨネーズ焼き 切干大根とツナの和えもの かきたま汁		とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし ツナ とろろ たまご ひじき あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ しろごま ごまあぶら	しいたけ きりぼしだいこん もやし キャベツ たまねぎ にんじん いんげん こまつな	600kcal 23.6g	
29	水	昭和の日							
30	木	ごはん	さばの竜田あげ いりどり かぶのみそ汁		さば とりにく あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	しょうが ごぼう たけのこ たまねぎ えのきたけ かぶ ながねぎ にんじん いんげん	701kcal 25.1g	

※ 献立は、食材料の入荷状況により変更する場合があります。ご承知おください。 ※