



令和7年 4月 こんだてよいひょう



八王子市立長池小学校(15回)

ひ ょう び 曜 日	しゅしよく 主食	牛 乳	しゅさい ふくさい 主菜・副菜など	あか 赤のなかま ちにく 血や肉になる	きいろ 黄色のなかま ねつ ちから 熱や力になる	みどり 緑のなかま からだの ちょうし ととの 調子を整える	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	マーボーどん 	○	わかめスープ こくとうナッツ	とうふ、ぶたにく みそ、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、でんぱん アーモンド、くろざとう	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく えのき、たまねぎ ホールコーン、たけのこ	648 kcal 24.0 g 22.9 g 2.5 g
10 木	パン 	りんご ジュース 	ポテトグラタン ABCスープ フレンチきゅうり	とりにく ぎゅうにゅう チーズ、ベーコン	パン、じゃがいも あぶら、こむぎこ バター マカロニ、さとう	たまねぎ、グリーンピース にんじん、キャベツ きゅうり、りんごジュース	603 kcal 16.3 g 21.8 g 3.1 g
11 金	ごはん 	○	あつやきたまご とんじる ごまあえ	たまご、ぶたにく あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、じゃがいも ごま	ゆかりこ、たまねぎ にんじん、ほししいたけ だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	642 kcal 25.3 g 22.9 g 3.0 g
14 月	たけのこごはん 	○	ちくわのいしがきあげ あおなとうふのすましじる かおりキャベツ	とりにく、ちくわ あぶらあげ、とうふ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、こむぎこ でんぱん、ごま	たけのこ(新物)、しめじ にんじん、こまつな えのき、たまねぎ キャベツ、しょうが	609 kcal 23.9 g 20.3 g 2.9 g
15 火	ポークカレーライス  ねんせいきゅうしよくかいし 1年生給食開始	○	わかめサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、わかめ 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 ごま	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが グリーンピース、きゅうり キャベツ、ホールコーン フルーツミックスかん	668 kcal 19.0 g 20.5 g 2.5 g
16 水	わかめごはん 	○	メルルーサのごまがらめ しんたまねぎのかきたまじる やさいのおかかあえ 	わかめ、メルルーサ とりにく、たまご とうふ、かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ、ごま こむぎこ でんぱん あぶら、さとう	しょうが、にんじん たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、もやし だいこん	604 kcal 26.2 g 18.0 g 2.2 g
17 木	スパゲティミートソース 	○	ジュリエヌスープ みかんかん	ぶたにく、チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら	たまねぎ、にんじん セロリ、にんにく ホールのトマト、キャベツ トマトピューレ、くだもの	616 kcal 22.5 g 18.4 g 2.8 g
18 金	せきはん  にゅうがく しんきゅう いわ 入学・進級お祝いこんだて	○	とりのからあげ はるのおすいもの はくさいとあぶらあげのにびたし くだもの	ささげ、とりにく かまぼこ、とうふ わかめ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ ごま、でんぱん あぶら、さとう	しょうが、えのき にんじん、ながねぎ はくさい、もやし くだもの	636 kcal 24.5 g 22.0 g 2.2 g
21 月	セルフサービス いちごジャムサンド 	○	チキンビーンズ コールスロー	だいず、とりにく ぎゅうにゅう	パン、いちごジャム じゃがいも あぶら、さとう こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ グリーンピース キャベツ、ホールコーン	633 kcal 24.0 g 21.6 g 2.6 g
22 火	だいずピラフ 	○	アジのパンこやき じゃがいものポタージュ	とりにく、だいず アジ、ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ、バター あぶら、パンこ じゃがいも、さとう	にんにく、にんじん たまねぎ、パセリ ホールコーン	642 kcal 26.1 g 22.9 g 2.9 g
23 水	ごはん 	○	とうふハンバーグ じゃこキャベツ こんさいのごまじる	とうふ、ぶたにく たまご、ちりめんじゃこ こんぶ、とりにく みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら パンこ、さとう さといも、ごま	たまねぎ、だいこん しょうが、キャベツ にんじん、ごぼう しめじ、ながねぎ	648 kcal 28.4 g 19.6 g 2.9 g
24 木	ごはん 	○	ゆずかおるとりのてりやき ごじる かりかりじゃこサラダ	とりにく、だいず ぶたにく、とうふ みそ、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ、ゆずジャム じゃがいも あぶら、さとう	にんじん、だいこん ながねぎ、こまつな キャベツ、たまねぎ ホールコーン	661 kcal 28.1 g 20.8 g 3.1 g
25 金	ごまごはん 	○	ししゃものいそべやき にくじゃが いろどりあえ	ししゃも、あおのり とりにく かつおぶしこ ぎゅうにゅう	こめ、ごま あぶら、じゃがいも さとう	たまねぎ、にんじん いんげん、こまつな もやし、しめじ	597 kcal 21.9 g 16.2 g 2.0 g
28 月	パン 	○	はちおうじナポリタン イカのハーブやき やさいのスープに 	ベーコン みそ、イカ ぎゅうにゅう	パン、スパゲティ さとう、あぶら じゃがいも	にんにく、にんじん たまねぎ、ピーマン セロリ、パセリ、しょうが キャベツ、いんげん	603 kcal 27.9 g 19.2 g 2.9 g
30 水	かてめし 	○	そうとやき ピリリづけ はっちくんのみそしる くだもの 	とりにく、あぶらあげ ホキ、ぶたにく とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら マヨネーズ さとう、ごま じゃがいも	しょうが、にんじん しめじ、いんげん だいこん、キャベツ、ごぼう ほししいたけ、こまつな ながねぎ、くだもの	610 kcal 27.8 g 18.8 g 2.9 g