

4月



こんだてよていひょう



八王子市立七国小学校

日 曜日	主食	飲み物	くだもの	主菜・副菜等	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー (Kcal)
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	たんぱく質 (g)
9 水	ごはん	牛乳		～2年生～6年生給食開始～ マーボー豆腐、わかめスープ、豆黒糖	ぎゅうじゅう とうふ ぶたにく みそ カットわかめ いりだいず	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら くらさとう	ながねぎ にんじん いら にんにく ねしょうが えのきたけ たまねぎ ホールコーン たけのこ	641 27.3
10 木	ゆかりごはん	牛乳		厚焼き卵 豚汁、ごまあえ	ぎゅうじゅう たまご とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま	ゆかりこ ながねぎ いら ほししいたけ だいこん にんじん ながねぎ もやし ごまつな	627 26.2
11 金	ねじりぱん	牛乳		チキンピーンス コールスロー、フルーツミックス	ぎゅうじゅう だいず とりにく	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター	にんじん たまねぎ グリーンピース トマトピューレ キャベツ ホールコーン りんごかん ももかん みかんかん	642 24.1
14 月	ポークカレーライス	牛乳		～1年生給食開始～ 三色ピクルス、みかんヨーグルト	ぎゅうじゅう ぶたにく 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	たまねぎ にんじん ねしょうが りんご にんにく グリーンピース だいこん きゅうり みかんかん	642 18.0
15 火	ピビンバ	牛乳		ワンタンスープ ポッピース	ぎゅうじゅう ぶたにく だいず あおのり	こめ さとう ごまあぶら ごま ワンタんかわ でんぷん あぶら	にんにく ねしょうが きりほしだいこん にんじん もやし ごまつな ながねぎ ほししいたけ	656 24.4
16 水	ごはん	牛乳	きよみ	赤魚の香味焼き 新玉ねぎのみそ汁、ちくぜん煮	ぎゅうじゅう あかうお みそ あぶらあげ ちくわ とりにく	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう ごま	ねしょうが にんにく ながねぎ ごまつな しんたまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ さやいんげん	600 27.6
17 木	うずまきぱん	リンゴジュース		クリームシチュー ツナサラダ	とりにく ぎゅうじゅう なまクリーム ツナ	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ しめじ だいこん きゅうり ホールコーン	603 17.3
18 金	ごはん	牛乳	きよみ	鯖の塩焼き 呉汁、きんぴらごぼう	ぎゅうじゅう さば だいず とうふ みそ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう さやいんげん	686 25.5
21 月	わかめごはん	牛乳		メルルーサのごまからめ かきたま汁、野菜のおかか和え	ぎゅうじゅう カットわかめ メルルーサ とりにく たまご とうふ かつおぶしこ	こめ ごま でんぷん あぶら さとう	ねしょうが にんじん たまねぎ ごまつな キャベツ もやし だいこん	605 26.1
22 火	赤飯	牛乳		～入学・進級おめでとう献立～ 松風焼き、春のお吸いもの 白菜と油揚げの煮びたし	ぎゅうじゅう あずき とうふ とりにく たまご みそ かためきかまほこ とうふ カットわかめ あぶらあげ	こめ もちごめ ごま パンこ さとう	ながねぎ えのきたけ にんじん はくさい もやし	608 26.7
23 水	ごはん	牛乳		肉豆腐 じゃこキャベツ、根菜汁	ぎゅうじゅう とうふ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ きざみこんぶ	こめ しらす あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	ねしょうが たまねぎ ながねぎ キャベツ さやえんどう ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん	625 26.1
24 木	たけのこごはん	牛乳		ちくわの石垣揚げ、香りキャベツ 青菜と豆腐のすまし汁	ぎゅうじゅう とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ かつおぶしこ	こめ あぶら さとう こむぎこ くらごま しろごま	たけのこ にんじん ごまつな たまねぎ えのきたけ キャベツ ねしょうが	600 22.2
25 金	かてめし	牛乳	きよみ	～100年7-ド森都八王子のふるさと料理～ 白身魚の森都焼き、ピリッ漬け はっちくんのみそ汁	ぎゅうじゅう とりにく あぶらあげ ホキ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん しめじ さやいんげん ごぼう くわのはこな だいこん キャベツ ししいたけ ごまつな ながねぎ ねしょうが	614 27.8
28 月	ごまごはん	牛乳		ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが、彩り和え	ぎゅうじゅう ししゃも あおのり ぶたにく かつおぶしこ	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん ごまつな もやし しめじ	602 22.3
29 火	～ 昭 和 の 日 ～							
30 水	八王子十ポリタン	牛乳	きよみ	～十ポリタンの日献立～ クリームスープ、青のりポテト	ぎゅうじゅう ウィナー みそ ベーコン なまクリーム あおのり	スパゲティー オリーブあぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ トマトピューレ ホールコーン ほうれんそう	666 21.7

・献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。果物は入荷の都合で変更になる場合がございます。



・今年度の給食は4月9日(水)より開始いたします。今年度も昨年度同様、安全でおいしい給食を作りますので、ご理解・ご協力お願いいたします。お子様が給食当番に当たった際に給食当番の白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをし、翌週持たせてください。ほころび等ございましたら簡単な繕いをしていただけましたら幸いです。

