

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 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱やかになるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
8 水	ごはん	牛乳	きよみ	～2年生～6年生給食開始～ 肉豆腐、野菜のおかか和え、豆黒糖	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かつおぶしこ いりだいず	こめ しらたき あぶら さとう でんぶん くらざとう	ねしょうが たまねぎ にんじん もやし さやえんどう こまつな キャベツ きよみ	614	24.4	
9 木	ごはん	牛乳		さばの塩焼き かぶの味噌汁、いりどり	ぎゅうにゅう さば カットわかめ あぶらあげ みそ とりにく	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	かぶ ながねぎ しめじ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	660	24.8	
10 金	ミルクパン(食パン2枚切り)	牛乳		ポークビーンズ りんごジャム、ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	パン じゃがいも あぶら さとう こおぎこ 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 こまつな りんご レモン	675	25.4	
13 月	カレーライス	牛乳		～1年生給食開始～ コールスロー、ピーチヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら こおぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん ねしょうが にんにく グリーンピース りんご キャベツ おうとうかん	657	18.0	
14 火	赤飯	牛乳	きよみ	～入学・進級お祝い献立～ 松風焼き、お祝いすまし汁 野菜のいろどり和え	ぎゅうにゅう あずき とうふ とりにく たまご みそ かたぬきかまぼこ カットわかめ かつおぶしこ	こめ もちこめ くらごま パンこ さとう しろごま あぶら	ながねぎ にんじん えのきたけ もやし こまつな きよみ	604	24.8	
15 水	ごはん	牛乳	きよみ	豚肉の生姜焼き、田舎汁 胡瓜と大根の南蛮漬	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら あぶら	たまねぎ ねしょうが ながねぎ にんじん ほししいたけ だいこん きゅうり きよみ	621	23.8	
16 木	きなこ揚げパン	牛乳		はくさいのクリームスープ かりかりじゃこサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン なまクリーム ちりめんじゃこ	パン さとう あぶら こおぎこ バター ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ はくさい こまつな ホールコーン キャベツ	620	22.4	
17 金	ごはん	牛乳		～だし塩 使用～ 鮭のごまみそ焼き、だし塩の洗漬け 新たまねぎの肉じゃが	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり はくさい	606	27.2	
20 月	かてめし	牛乳	きよみ	～森都八王子のふるさと料理・100年フード～ 白身魚の森都焼き、大根の風味漬け はっちくんのみそ汁	ぎゅうにゅう 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 マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	ねしょうが にんじん しめじ だいこん さやいんげん くのほのこな ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ きよみ	620	27.5	
21 火	エビチャーハン	牛乳	きよみ	鶏肉と大豆の炒めもの 中華風玉子とコーンのスープ	ぎゅうにゅう おきえび ロースハム だいず とりにく たまご とうふ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん	ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな ねしょうが たけのこ にんにく きくらげ ホールコーン グリーンコーン きよみ	601	25.4	
22 水	たけのこごはん	牛乳	きよみ	ししゃもの磯辺焼き、呉汁 小松菜と油揚げの煮びたし	ぎゅうにゅう 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	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	たけのこ にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし しめじ きよみ	605	25.9	
23 木	ジャージャー麺	牛乳		チンゲンサイと卵のスープ りんかけまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご いりだいず	おしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	にんにく ねしょうが ながねぎ たまねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ しめじ にんじん	611	27.6	
24 金	わかめごはん	牛乳		鶏肉のコロコロ揚げ 豚汁、ごま大根	ぎゅうにゅう カットわかめ とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ ごま でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	ねしょうが にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん	669	25.6	
27 月	ひじきごはん	牛乳		ちくわの磯辺揚げ かきたま汁、野菜とツナの和え物	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ たまご とりにく ちくわ あおのり とうふ ツナ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま こおぎこ	にんじん ほししいたけ えのきたけ たまねぎ きゅうり もやし ホールコーン	667	25.2	
28 火	ミルクパン	牛乳		魚の香草パン粉焼き、ポトフ 八王子ナポリタン	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン とりにく みそ	パン オリーブあぶら パンこ さとう スパゲティー あぶら じゃがいも	にんにく パセリ バジル にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ はくさい フロッキー ねしょうが	662	30.6	
29 水	～ 昭 和 の 日 ～									
30 木	二色丼	牛乳		きのこ汁 茎わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ くわわかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ねしょうが たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ しいたけ にんじん ながねぎ えのきたけ ごぼう しめじ	600	23.9	

・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8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っておりますので、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。

