



献立予定表

八王子市清水小学校

2026/4/6

日・曜日	こんだて名			おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	熱や力のもとになる食品 (黄)	からだの血や肉になる食品 (赤)	からだの調子を整える食品 (緑)	
8水	きなこ揚げパン	牛乳	カリカリじゃこサラダ はくさいのクリームスープ	ぱん、さとう、あぶら こむぎこ、ばたー、ごま ごまあぶら	きなこ、とりにく、牛乳 なまくりーむ、じゃこ	にんじん、たまねぎ、はくさい こまつな、こーん、きゃべつ	600kcal 22.2g
9木	たけのこごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼 小松菜と油揚げの煮びたし 呉汁	こめ、さとう、あぶら じゃがいも、こんにやく	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、牛乳	たけのこ、にんじん、だいこん ながねぎ、こまつな、きゃべつ しめじ	600kcal 26.8g
10金	ごはん	牛乳	肉豆腐 野菜のおかか和え ごまめナッツ	こめ、しらたき、あぶら さとう、でんぷん あーもんど、ごま	とうふ、ぶたにく、かつおぶし いりこ、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん さやえんどう、こまつな きゃべつ	604kcal 24.5g
13月	ミルクパン りんごジャム	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ	ぱん、じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ、ばたー	だいず、ぶたにく、つな 牛乳	にんじん、たまねぎ ぐりんぴーす、きゃべつ こーん、こまつな、りんご れもん	665kcal 24.2g
14火	そぼろとたまごの二色丼	牛乳	茎わかめのきんぴら きのこ汁	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま	ぶたにく、たまご、とりにく とうふ、けずり、くきわかめ 牛乳	しょうが、たまねぎ さやいんげん、ちんげんさい しいたけ、しめじ、えのきたけ にんじん、ながねぎ、ごぼう	650kcal 27.2g
15水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き いりどり かぶのみそ汁	こめ、あぶら、じゃがいも こんにやく、ごま、あぶら さとう	さば、わかめ、あぶらあげ みそ、けずり、とりにく 牛乳	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	645kcal 24.5g
16木	カレーライス 1年生 給食開始	牛乳	コールスロー ピーチヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、ばたー、さとう	ぶたにく、よーぐると、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、ぐりんぴーす りんご、きゃべつ おうとうかん	657kcal 18.2g
17金	五目チャーハン	牛乳	鶏肉と大豆の炒めもの 中華風玉子とコーンのスープ いちご	こめ、あぶら ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく、だいず、とりにく たまご、とうふ、けずり 牛乳	ながねぎ、にんじん、たまねぎ しいたけ、しょうが、たけのこ にんにく、こーん、きくらげ いちご	604kcal 23g
20月	赤飯 入学・進級 祝い	牛乳	松風焼き 野菜のいろどり お祝いすまし汁 オレンジ	こめ、もちごめ、ごま ばんこ、さとう、あぶら	あずき、とうふ、とりにく みそ、かまぼこ、わかめ とうふ、こんぶ、けずり かつおぶし、牛乳	ながねぎ、にんじん、えのき こまつな、はくさい おれんじ	600kcal 24.3g
21火	わかめごはん	牛乳	鶏肉のコロコロ揚げ ごま大根 豚汁	こめ、ごま、でんぷん あぶら、じゃがいも こんにやく、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、にぼし、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ ながねぎ、だいこん	654kcal 26.2g
22水	ごはん	牛乳	さごちのごまみそ焼き だし塩漬 新たまねぎの肉じゃが	こめ、ごま、さとう あぶら、じゃがいも こんにやく、あぶら	さごち、みそ、とりにく 牛乳	ながねぎ、たまねぎ、にんじん ぐりんぴーす、きゅうり はくさい	613kcal 26g
23木	ジャージャー麺 野菜350	牛乳	豆黒糖 チンゲンサイのスープ	ちゅうかめん、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、でんぷん	ぶたにく、みそ、とりにく けずり、だいず、牛乳	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、もやし、きゅうり ちんげんさい、にんじん しめじ	604kcal 27.6g
24金	ひじきごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ 野菜とツナの和え物 かきたま汁	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、でんぷん、ごま ごまあぶら	ひじき、あぶらあげ、とりにく ちくわ、たまご、とうふ けずり、つな、牛乳	にんじん、しいたけ、たまねぎ えのきたけ、きゅうり きゃべつ、こーん	691kcal 27.2g
27月	コッパン 八王子ナポリタン	牛乳	魚の香草パン粉焼き ポトフ	ぱん、おりーぶゆ、ばんこ すばげてい、さとう あぶら、じゃがいも	めるるーさ、はむ、みそ とりにく、けずり、牛乳	にんにく、パセリ、にんじん たまねぎ、きゃべつ、はくさい ぶろっこりー、しょうが	603kcal 29g
28火	生姜焼き丼	牛乳	胡瓜と大根のゆかり和え 田舎汁 オレンジ	こめ、さとう、でんぷん あぶら、じゃがいも	ぶたにく、とりにく、なまあげ みそ、にぼし、牛乳	たまねぎ、しょうが、ながねぎ にんじん、しいたけ、だいこん きゅうり、ゆかり、おれんじ	603kcal 23.5g
30木	かてめし 100年フード(八王子・桑の葉)	牛乳	白身魚の桑都焼き(卵) 大根の風味漬 はっちくのみそ汁	こめ、あぶら、まよねーず ごまあぶら、さとう じゃがいも	とりにく、あぶらあげ、ほき ぶたにく、とうふ、みそ けずり、牛乳	しょうが、にんじん、しめじ さやえんどう、だいこん ごぼう、しいたけ、こまつな ながねぎ	602kcal 27.8g

クロームブック
はちおうじ ぎが
八王子市GIGAスクール情報ポータル
サイトに食育ページがあります！

はちこるーむ
このコンテンツもご紹介(しようかい)します。

食育メモや調理動画など、学習の
役に立つ食育情報が満載です！
うち
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

掲載場所:八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちこるーむ→食育
このアイコンが目印★

保護者のみなさまへ
食物アレルギーの発症などで給食で配
慮が必要なことが生じた際は、担任また
は栄養士までお知らせください。