



献立予定表

八王子市清水小学校 2026/4/28

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)	
1金	ごはん 端午の節句	牛乳	ぶりの塩焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 美生柑	こめ,あぶら,さとう ごま,ごまあぶら	ぶり,とりにく,とうふ かまぼこ,こんぶ,けずり 牛乳	たけの,にんじん,ごぼう だいこん,えのき,ながねぎ こまつな,みしょうかん	621kcal 27.6g
7木	むぎ 麦ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き 新じゃが煮物 茎わかめの炒め物 清美オレンジ	こめ,むぎ,あぶら じゃがいも,さとう,ごま	ししゃも,さつまあげ くきわかめ,牛乳	しょうが,にんにく ばんのうねぎ,たまねぎ にんじん,ごぼう きよみオレンジ	611kcal 21.1g
8金	ピビンバ	牛乳	スタミナきゅうり ワントンスープ	こめ,さとう,ごまあぶら ごま,ワントン	ぶたにく,けずり,牛乳	にんにく,しょうが,だいこん にんじん,こまつな きゅうり,ながねぎ,キャベツ しいたけ	609kcal 22.8g
11月	じゃこごはん	牛乳	さばのごまみそ煮 小松菜のおかか和え ゆばのすまし汁	こめ,ごま,さとう	じゃこ,さば,みそ かつおぶし,ゆば,こんぶ けずり,牛乳	しょうが,こまつな,きゅうり にんじん,ほうれんそう ながねぎ,えのき	649kcal 25.8g
12火	セサミトースト	牛乳	金時豆のトマトシチュー アーモンドサラダ	パン,バター,さとう ごま,じゃがいも,あぶら こむぎ,アーモンド ごまあぶら	きんときまめ,とりにく チーズ,牛乳	たまねぎ,にんじん,にんにく しめじ,トマト,キャベツ コーン	641kcal 21.5g
13水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 わかめとにんにくの炒め たまごスープ	こめ,あぶら,さとう でんぶん,ごまあぶら,ごま	とうふ,ぶたにく,みそ たまご,とりにく,けずり わかめ,牛乳	ながねぎ,にんじん,にら しょうが,にんにく,たまねぎ	608kcal 24.5g
14木	五目うま煮 煮干し (いか/えび/卵)	牛乳	手作りさかなビーンズ 春雨スープ	こめ,あぶら,ごまあぶら でんぶん,ごま,さとう はるさめ	とうふ,いか,えび ぶたにく,うずらたまご いりこ,だいす,けずり,牛乳	にんじん,はくさい,ながねぎ たけのこ,しいたけ,にんにく しょうが,たまねぎ,きくらげ こまつな,コーン	633kcal 27.4g
15金	うずら卵入り八王子ラーメン	牛乳	ポテトの包み揚げ フルーツミックス缶	むしちゅうか,あぶら,ごま ごまあぶら,じゃがいも ぎょうざのかわ	ぶたにく,けずり,にほし うずらたまご,ぶたにく 牛乳	たけのこ,にんにく,しょうが コーン,きくらげ,キャベツ こまつな,たまねぎ フルーツミックス	684kcal 23.6g
18月	ごはん	牛乳	さごちの香味焼き ゆでそらめ 小松菜汁 冷凍みかん	こめ,ごまあぶら,あぶら でんぶん	さごち,とりにく,とうふ あぶらあげ,けずり,牛乳	にんにく,ばんのうねぎ にんじん,たまねぎ えのきたけ,こまつな そらめさやつき,みかん	609kcal 28.4g
19火	ごはん	牛乳	たこやきふうがんも きゃべつとちくわの煮びたし 呉汁	こめ,あぶら,ごま さとう,じゃがいも こんにゃく	がんもどき,かつおぶし あおのり,ちくわ,だいす ぶたにく,とうふ,みそ けずり,牛乳	キャベツ にんじん,しめじ,ながねぎ	600kcal 19.5g
20水	豚丼 100年フード(北海道)	牛乳	香りキャベツ 具だくさんみそ汁	こめ,あぶら,さとう でんぶん,じゃがいも	ぶたにく,あぶらあげ,みそ にほし,牛乳	しょうが,キャベツ,ごぼう にんじん,だいこん,たまねぎ こまつな,ながねぎ	609kcal 24.4g
21木	ミルクパン	牛乳	グリーンアスパラとポテトのグラタン ジュリエンスープ みかんポンチ	パン,じゃがいも,あぶら こむぎ,バター	とりにく,牛乳,チーズ ハム,けずり,牛乳	たまねぎ,アスパラガス にんじん,キャベツ フルーツミックス缶 みかんジュース	624kcal 22.8g
22金	味噌カツ丼	牛乳	アーモンド黒糖 きのこスープ	こめ,でんぶん,パン あぶら,さとう,ごま アーモンド	とりにく,みそ,とりにく とうふ,けずり,牛乳	キャベツ,にんじん,ながねぎ しいたけ,しめじ,えのきたけ	759kcal 26.7g
26火	ルーローハン 海外友好交流都市献立	牛乳	タンファータン(卵) フルーツヨーグルト	こめ,さとう,でんぶん ごまあぶら	ぶたにく,とりにく,たまご けずり,ヨーグルト 牛乳	しょうが,たまねぎ,たけのこ しいたけ,ちんげんさい にんじん,こまつな フルーツミックス	669kcal 25.9g
27水	ビーンズドライカレー 野菜350	牛乳	野菜とジャコのサラダ メロン	こめ,あぶら,こむぎ バター,ごまあぶら,さとう	ぶたにく,だいす,じゃこ 牛乳	たまねぎ,にんじん グリーンピース,にんにく しょうが,キャベツ,きゅうり コーン,めろん	647kcal 23.6g
28木	グリーンピースごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ じゃこ野菜のにんにく風味 かきたま汁	こめ,でんぶん,あぶら さとう,ごまあぶら	かつお,じゃこ,とりにく たまご,とうふ,けずり 牛乳	しょうが,にんじん,キャベツ こまつな,にんにく,たまねぎ グリーンピース	618kcal 32.6g
29金	はち大根おろしスパゲティ	りんご ジュース	わかめとコーンのサラダ じゃがいもと豆のポタージュ	スパゲティ,あぶら,さとう じゃがいも,バター ごまあぶら	ツナ,きざみのり しろいんげんまめ,ハム なまクリーム,わかめ,牛乳	だいこん,えのき,だいこん たまねぎ,キャベツ,コーン にんじん,りんごジュース	651kcal 21.2g

○献立は材料の入荷状況により変更する事があります。