



4月こんだてよていひょう



【保護者の方へのお願い】

- ・毎月、食材を確認して、お子さんが食べたことのない食材がありましたら、事前に2回以上食べさせてみてください。
- ・給食で初めて食べた食材でアレルギー反応をおこし、具合が悪くなると、周りが気が付かないこともあり危険です。保護者の方の目の届くところで、ようすを見ながら初めての食材を食べさせてみてください。

ひょう	しゅしよく	のみもの	おかず	おもにからだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
9 水	ゆかりごはん		厚焼き卵 豚汁 ごまあえ	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま	ゆかり ながねぎ いらしいたけ だいこん にんじん もやし こまつな	627 26.0
10 木	かてめし		桑都御膳 桑都やき ピリリ漬け はっちくんのみそ汁 くだもの	とりにく あぶらあげ ほき ぶたにく とうふ みそ かつおぶし 牛乳	こめ あぶら マヨネーズ さとう ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん しめじ だいこん キャベツ ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ	601 27.9
11 金	1年生 給食開始 ごはん		マーボー豆腐 わかめスープ ポップビーンズ	とうふ ぶたにく みそ わかめ かつおぶし だいず あおのり 牛乳	こめ あぶら さとう でんぷん ごま油	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ とうもろこし たけのこ	623 25.0
14 月	ポークカレーライス		3色ピクルス パインヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト 牛乳	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 にんにく しょうが グリンピース だいこん きゅうり パイン	643 18.0
15 火	コッペパン		チキンビーンズ コールスロー くだもの	だいず とりにく 牛乳	パン じゃがいも バター あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	610 24.1
16 水	ごはん		鯖の塩焼き 呉汁 きんぴらごぼう	さば だいず とうふ みそ かつおぶし 牛乳	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま油 ごま	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう さやいんげん	668 25.1
17 木	はちおうじ 八王子 ナポリタン		クリームスープ あおのり 青のりポテト	ウインナー みそ 牛乳 ベーコン あおのり なまクリーム	スパゲティ オリーブ油 さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう	648 21.3
18 金	せきはん 赤飯		進級入学 お祝い献立 まつかぜや 松風焼き 春のお吸い物 はくさい あぶらあげ に 白菜と油揚げの煮びたし	ささげ とうふ とりにく たまご みそ かまぼこ とうふ わかめ かつおぶし こんぶ あぶらあげ 牛乳	こめ もちごめ ごま パンこ さとう ごま あぶら	ながねぎ えのきたけ にんじん はくさい もやし	610 26.1
21 月	セサミパン		クリームシチュー ツナサラダ	とりにく 牛乳 なまクリーム ツナ	セサミパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ グリンピース だいこん きゅうり とうもろこし りんごジュース	601 18.9
22 火	たけのこごはん		ちくわの石垣揚げ あおな とうふ 青菜と豆腐のすまし汁 香りキャベツ	とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ かつおぶし 牛乳	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん ごま	たけのこ にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが	609 24.0
23 水	ごはん		あかうお 香味やき 新たまねぎのみそ汁 赤魚の香味やき 新たまねぎのみそ汁 ちくぜん煮 くだもの	あかうお みそ あぶらあげ かつおぶし とりにく ちくわ 牛乳	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	600 27.7
24 木	ビビンバ		ワンタンスープ さかなナッツ	ぶたにく かつおぶし いりこ 牛乳	こめ さとう ごま油 ごま ワンタンの皮 アーモンド	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ しいたけ	654 24.7
25 金	わかめごはん		メルルーサのごまがらめ かきたま汁 野菜のおかか和え	わかめ たまご とうふ メルルーサ とりにく かつおぶし 牛乳	こめ ごま こむぎこ でんぷん あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん	605 26.4
30 水	ごまごはん		ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが 彩り和え	ししゃも あおのり ぶたにく かつおぶし 牛乳	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし しめじ	602 22.3

※ 材料などの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※ 果物の内容は献立表にはのせていませんが季節の果物を使用します。

★白衣・給食当番について★

毎週金曜日に給食当番の児童が白衣を持ち帰ります。
お洗濯・ボタン付け等ご協力をお願いいたします。



クロームブック
はちおうじ ぎが じょうほう
八王子市GIGAスクール情報ポータル
サイトに給食ページがあります！

しよくいく ちようりどうが がくしゅう
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！
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

このアイコンが目印★

掲載場所：八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちっこルーム→食育