4月 こんだてよていひょう

令和7年度

八王子市立高倉小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてのなまえ		の み も の	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー たんぱくしつ
		しゅしよく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜 など		ち にく 血や肉になるもの	ねつ ちから 熱や力になるもの	ちようし からだの調子をととのえる	
9水	みそラーメン	ポテトぎょうざ パイン缶	牛乳	ぶたにく みそ けずりぶし ツナ ぎょうにゅう	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	ながねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ コーン にんにく しょうが たまねぎ パイン	607kcal 22.2g	
10木	ごはん	さばの七味焼き なめこのみそ汁 じゃこと野菜の和え物	牛乳	さば わかめ とうふ みそ にほし じゃこ ぎょうにゅう	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	にんにく ながねぎ なめこ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん	651kcal 25.5g	
11金	磯ごはん	ししゃものカレー焼き 呉汁 ごま大根 清美オレンジ	牛乳	あおのり わかめ みそ じゃこ ししゃも だいす ぶたにく とうふ けずりぶし ぎょうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう	にんじん だいこん ながねぎ きよみオレンジ	619kcal 26.3g	
14月	きなこあげパン	ウィンナーと野菜のスープ煮 カリカリじゃこサラダ いちご	牛乳	きなこ とうふ ウィンナー けずりぶし じゃこ ぎょうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しょうが にんにく こまつな コーン イチゴ	624kcal 23g	
100年フード (八王子市)		ホキの桑都焼き ピリリ漬け	牛乳	とりにく あぶらあげ ホキ ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎょうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん しめじ さやいんげん だいこん キャベツ ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ きよみオレンジ	616kcal	
15火	かてめし	はっちくんのみそ汁 清美オレンジ	牛乳	とりにく あぶらあげ ホキ ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎょうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん しめじ さやいんげん だいこん キャベツ ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ きよみオレンジ	27.7g	
16水	ごはん	さけの塩焼き すりごま肉じゃが きゅうりと大根の南蛮漬	牛乳	さけ ぶたにく ぎょうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり	638kcal 27.6g	
17木	カレーライス	レモンドレッシングサラダ みかんヨーグルト	牛乳	ぶたにく ヨーグルト ぎょうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター オリーブゆ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース りんご キャベツ レモン みかん	645kcal 18.2g	
入学・進級祝い		まつかぜや 松風焼き お祝いすまし汁 こまつな あぶらあげ 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳	あすき とうふ とりにく たまご みそ あぶらあげ かまぼこ わかめ とうふ こんぶ けずりぶし ぎょうにゅう	こめ もちこめ ごま パン さとう あぶら	ながねぎ こまつな もやし しめじ にんじん えのき	606kcal 25.5g	
はちおうじナポリタン		クリームスープ 青のりポテト ブラットオレンジ	牛乳	ウィンナー みそ ハム ぎょうにゅう なまクリーム あおのり ぎょうにゅう	スパゲティ オリーブゆ 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 コーン ほうれんそう ブラットオレンジ	661kcal 21.7g	
21月	はちおうじ 八王子ナポリタン	旬：たけのこ 魚のから揚げ 田舎汁 茎わかめのきんぴら	牛乳	とりにく あぶらあげ メルルーサ とりにく なまあげ みそ にほしくきわかめ ぎょうにゅう	こめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	たけのこ たまねぎ ながねぎ だいこん しいたけ ごぼう にんじん	626kcal 27.4g	
22火	たけのこごはん	小松菜汁 わかめとツナの和え物	牛乳	とりにく たまご とりにく とうふ けずりぶし わかめ ツナ ぎょうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん えのき たけ こまつな きゅうり もやし コーン	648kcal 26.7g	
23水	にしよくどん 二色丼	豚肉の生姜焼き 根菜ごまみそ汁 スタミナきゅうり	牛乳	ぶたにく とりにく なまあげ みそ けずりぶし ぎょうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん しいたけ きゅうり にんにく	638kcal 24.8g	
24木	ごはん	ちくわの二色揚げ かきたま汁 野菜のごまじょうゆ和え デコポン	牛乳	ちくわ あおのり とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎょうにゅう	こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら でんぶん さとう ごま	こまつな にんじん たまねぎ えのき たけ もやし キャベツ デコポン	629kcal 24.7g	
25金	なめし 菜飯	キムチたまご チャーハン	牛乳	ぶたにく たまご とりにく けずりぶし だいす ぎょうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう アーモンド	にんじん キムチ こまつな はくさい たまねぎ きよみオレンジ	627kcal 22.3g	
28月	やさい350	旬：新たまねぎ ポークビーンズ	牛乳	だいす ぶたにく ツナ ぎょうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン こまつな みかん	643kcal	
30水	パン	みかん缶 ツナサラダ	牛乳				25g	

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。

クロームブック
はちおうじ しが じょうほう
八王子市GIGAスクール情報ポータル
サイトに食育ページができました！

しよくいく ちようりどろが がくしゅう
食育メモや調理動画など、学習の
やく た しよくいくじょうほう まんさい
役に立つ食育情報が満載です！
うち がっこう らん
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

はちっこルーム

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