

4月 こんだてよていひょう

給食回数 16回

令和8年

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
		しゅしょく 主食	しゅさい ぶくさい 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	
8水	ミルクパン	りんごジャム ツナサラダ ポークビーンズ	だいす ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	牛乳	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター	りんご レモン 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	679kcal 25.1g	
9木	ジャージャー麺	チンゲンサイとたまごのスープ ごまめナッツ	ぶたにく みそ たまご けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	牛乳	むしちゅうか あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん アーモンド さとう	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	603kcal 27.6g	
10金	ごはん	さばの塩焼き いりどり かぶのみそ汁	さば わかめ あぶらあげ みそ けずりぶし とりにく ぎゅうにゅう	牛乳	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	かぶ ながねぎ しめじ にんじん ごぼう たけのこ	653kcal 24.5g	
13月	カレーライス	コールスロー ピーチヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	牛乳	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	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 おうとうかん	663kcal 18.2g	
14火	エビチャーハン	とり肉と大豆の炒めもの オレンジ 中華風たまごとコーンのスープ	ハム えび だいす とりにく たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	牛乳	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 しょうが たけのこ にんにく コーン コーン きくらげ オレンジ	600kcal 25.3g	
15水	きなこあげパン	白菜のクリームスープ カリカリじゃこサラダ	きなこ とりにく ハム きゅうにゅう なまクリーム じゃこ ぎゅうにゅう	牛乳	パン さとう あぶら こむぎこ パター ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほうさい こまつな コーン キャベツ	616kcal 22.3g	
16木	ごはん	旬：新たまねぎ 新玉ねぎの肉豆腐 豆黒糖 野菜のおかか和え オレンジ	とうふ ぶたにく かつおぶし だいす ぎゅうにゅう	牛乳	こめ しらたき あぶら さとう でんぶん さとう	しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ オレンジ	609kcal 24g	
17金	赤飯	松風焼き お祝いすまし汁 野菜のいろどり和え みかん	あすき とうふ とりにく たまご みそ かまぼ わかめ とうふ こんぶ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	牛乳	こめ もちこめ ごま パン さとう あぶら	ながねぎ にんじん えのき こまつな もやし みかん	609kcal 24.9g	
20月	わかめごはん	とり肉のコロコロ揚げ 豚汁 ごま大根	わかめ じゃこ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にほし ぎゅうにゅう	牛乳	こめ ごま でんぶん あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん	691kcal 27.3g	
21火	二色丼	きのこ汁 茎わかめのきんぴら	とりにく たまご とうふ けずりぶし きわわかめ ぎゅうにゅう	牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ 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	612kcal 23.6g	
22水	ごはん	肉じゃが 鮭のごまみそ焼き だし塩の浅漬	さけ みそ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	牛乳	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ながねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり ほうさい	615kcal 27.6g	
100年フード (八王子市)	白身魚の桑都焼き オレンジ	とりにく あぶらあげ ほき ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	牛乳	こめ あぶら マヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん しめじ だいこん ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ オレンジ	605kcal 26.9g		
23木	かてめし	大根の風味漬け はっちくんのみそ汁	メルルーサ ハム みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	牛乳	パン オリーブゆ パンこ スパゲティ さとう じゃがいも あぶら	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ほうさい ブロッコリー しょうが	650kcal 30.5g	
24金	パン	魚の香草パン粉焼き	ぶたにく なまあげ みそ にほし ぎゅうにゅう	牛乳	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら	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 オレンジ	623kcal 23.9g	
27月	ごはん	豚肉の生姜焼き 田舎汁 きゅうりと大根の南蛮漬け オレンジ	ひじき あぶらあげ とりにく ちくわ あおのり たまご とうふ けずりぶし ツナ きゅうにゅう	牛乳	こめ さとう こむぎこ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	にんじん しいたけ スライス たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし コーン	685kcal 26.7g	
28火	ひじきごはん	ちくわの二色揚げ かきたま汁 野菜とツナの和え物	とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり だいす ぶたにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	牛乳	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも 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 オレンジ	642kcal 25.9g	
30木	たけのこごはん	小松菜と油揚げの煮びたし オレンジ		牛乳				

☆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 ぎが じょうほう
八王子市GIGAスクール情報ポータル
サイトに食育ページができました！

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！

はっちこルーム
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→はっちこルーム→食育