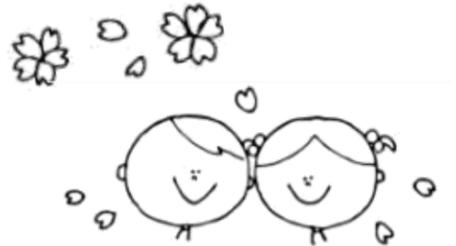


4月 こんだてよていひょう



【今月の目標】給食の約束を知り、給食時間を過ごそう。

令和7年度 八王子市立宇津木台小学校

日	ようび	こんだてめい 献立名		おもな材料			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		しゅよく 主食	ふくしょく 副食 (おかず)	ちくにく 血や肉になるもの (あか)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)	
10	木	わかめごはん	ししゃもの磯辺焼き 田舎汁 ごま大根 くだもの	わかめ ししゃも あおのり ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま サラダあぶら じゃがいも ゴマあぶら さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん なめこ こまつな きよみオレンジ	600 22.2
11	金	きなこ揚げパン	ウインナーと野菜のスープ煮 カリカリじゃこサラダ くだもの	きなこ とりにく ウインナー ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	コッパン さとう サラダあぶら じゃがいも ごま ゴマあぶら	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 パレンシアオレンジ	610 22.9
14	月	カレーライス	コールスローサラダ りんごヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら 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 りんご キャベツ りんごかん	656 18.1
15	火	みそラーメン	ポテトぎょうざ くだもの	ぶたにく みそ ツナ ぎゅうにゅう うずらのたまご	むしちゅうかめん サラダあぶら ごま ゴマあぶら 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 フルーツミックス	605 22.2
16	水	たけのこごはん	おかな魚のからあげ 呉汁 れんこんの金平	とりにく あぶらあげ メルルーサ(しろみざかな) だいす ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ でんぶん サラダあぶら じゃがいも こんにゃく ゴマあぶら ごま	たけのこ にんじん れんこん だいこん ながねぎ ごぼう	641 28.3
17	木	二色丼	こまつなじる小松菜汁 わかめとツナの和えもの	とりにく たまご とうふ わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ゴマあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん えのき コーン こまつな きゅうり もやし	642 26.5
18	金	お赤飯	まつかぜや松風焼き 青菜と油揚げの煮びたし お祝いすまし汁	あずき とうふ とりにく たまご あぶらあげ みそ かまぼこ わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごま パンこ さとう サラダあぶら	ながねぎ こまつな もやし にんじん えのき	602 25.4
21	月	かてめし	100年フード:桑都・八王子のふるさと料理 しろみざかな かつお や 白身魚の桑都焼き ピリリ漬け はっちくんのみそ汁	とりにく あぶらあげ ほき(しろみざかな) ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら マヨネーズ さとう ゴマあぶら 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	611 27.4
22	火	ミルクパン	ポテトのミート焼き ツナサラダ くだもの	ぶたにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン にんじん こまつな みかんかん	608 21.6
23	水	キムチたまごチャーハン	新たまねぎのスープ ポップビーンズ くだもの	ぶたにく たまご とりにく だいす ぎゅうにゅう あおのり	こめ サラダあぶら ゴマあぶら さとう でんぶん	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	615 21.7
24	木	ごはん	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き のっぺい汁 スタミナきゅうり	ぶたにく とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん サラダあぶら ごま じゃがいも こんにゃく ゴマあぶら	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	603 23.2
25	金	ゆかりごはん	ちくわの二色揚げ かきたま汁 野菜のごまじょうゆ和え くだもの	ちくわ あおのり とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ サラダあぶら でんぶん さとう ごま ゴマあぶら	ゆかり にんじん たまねぎ えのき もやし キャベツ きよみオレンジ	619 23.4
28	月	八王子ナポリタン	クリームスープ あお青のりポテト くだもの	ウインナー みそ ベーコン あおのり ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ さとう オリーブオイル バター サラダあぶら こむぎこ 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 きよみオレンジ	669 21.7
30	水	ごはん	きけの塩焼き 肉じゃが きゅうりと大根の南蛮漬	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく さとう ゴマあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり	602 26.7

材料の購入の都合で献立を変更することがあります。予めご了承ください。

