

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8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)
		しゅしょく 主食	のみもの	ふくしょく 副食 (おかず)	ちにく 血や肉になつもの (あか)	ねつ 熱や力になるもの (きいろ)	からだ 体の調子をととのえるもの (みどり)	
8	水	ご飯	ジョア	さば しおや 鯖の塩焼き かぶのみそ汁 炒り鶏	さば わかめ みそ とりにく ストロベリージョア	こめ サラダあぶら 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 さやえんどう	595 22.1
9	木	きなこあげパン	MILK	はくさい 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 ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ちりめんじゃこ	コッペパン さとう サラダあぶら こむぎこ バター ごま ゴマあぶら	にんじん たまねぎ はくさい こまつな コーン キャベツ	608 22.1
10	金	たけのこごはん	MILK	ししゃも いそべや 磯辺焼き 呉汁 旬の食材:たけのこ 小松菜の煮びたし くだもの	とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり だいす ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダあぶら 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 えのき いちご	605 25.9
13	月	カレーライス	MILK	コールスローサラダ 1年生 給食 はじまり 黄桃ヨーグルト	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 おうとうかん コーン	657 18.2
14	火	バターロールパン	MILK	りんごジャム ポークビーンズ ツナサラダ	だいす ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	バターロールパン さとう じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター	りんご レモン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな	682 25.5
15	水	肉豆腐丼	MILK	やさしい 野菜のおかか和え まめこくとう 豆黒糖 くだもの	とうふ ぶたにく かつおぶし だいす ぎゅうにゅう	こめ しらたき サラダあぶら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな もやし キャベツ いちご	614 24.4
16	木	ごはん	MILK	さけ 鮭のごまみそ焼き 旬の食材:新たまねぎ しん 新たまねぎの肉じゃが だし塩の浅漬け	さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	ながねぎ たまねぎ にんじん いんげん きゅうり はくさい	608 27.3
17	金	ごはん	MILK	ぶた しょうがいた いなかじる 豚の生姜炒め 田舎汁 きゅうりと大根の南蛮漬け	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん サラダあぶら じゃがいも ゴマあぶら	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 はくさい	600 23.4
20	月	お赤飯	MILK	まつかぜや 松風焼き 入学・進級お祝いこんだて いわ お祝いすまし汁 やさい いろど あ え くだもの	あすき とうふ みそ とりにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	こめ もちごめ ごま パンこ さとう サラダあぶら	ながねぎ にんじん えのき こまつな もやし いちご	604 24.8
21	火	わかめごはん	MILK	とり 鶏肉のコロコロ揚げ とんじる 豚汁 ごま大根	わかめ ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぷん サラダあぶら じゃがいも こんにゃく ゴマあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん	676 26.9
22	水	二色丼	MILK	く 真だくさん汁 きき わかめの金平	とりにく たまご わかめ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも ゴマあぶら ごま	しょうが たまねぎ さやいんげん ちんげんさい だいこん キャベツ えのき にんじん ながねぎ ごぼう	611 23.7
23	木	えびチャーハン	MILK	ポップビーンズ 中華風たまごスープ フルーツミックス	ベーコン えび だいす とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら ゴマあぶら でんぷん	ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく コーン コーン きくらげ フルーツミックス	601 25.4
24	金	ミルクパン	オレンジジュース	はちおうじ 八王子ナポリタン 魚の香草パン粉焼き ポトフ	メルルーサ (しろみざかな) ベーコン みそ とりにく	ミルクパン パンこ オリーブオイル さとう スパゲティ じゃがいも サラダあぶら	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ はくさい フロッコリー しょうが オレンジジュース	603 26
27	火	ジャージャーめん	MILK	チンゲン菜とたまごのスープ 小魚と豆のごまがらめ	ぶたにく みそ いりこ とりにく たまご だいす ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ゴマあぶら ごま でんぷん	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 たけのこ しいたけ	607 29.3
28	水	かてめし	MILK	しろみざかな 白身魚の桑都焼き 大根の風味付け くだもの はっちくんのみそ汁	とりにく あぶらあげ ホキ (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 ゴマあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん しめじ さやえんどう だいこん ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ きよみオレンジ	613 27.5
30	木	ひじきごはん	MILK	ちくわの二色揚げ かきたま汁 野菜とツナの和え物	ひじき あぶらあげ とりにく ちくわ ツナ あおのり たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さとう こむぎこ でんぷん ゴマあぶら ごま	にんじん しいたけ たまねぎ えのき きゅうり もやし コーン	688 27.2

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。