



令和3年度4月 献立予定表

八王子市立四谷中学校

日曜	献立名			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
12月	ごはん	牛乳	豚すき焼き風煮 きゅうり大根南蛮漬け みそ汁	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	カットわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油	にんじん	しらたき はくさい ながねぎ ごぼう しょうが きゅうり だいこん	904kcal 31.6g
13火	ミルクパン	牛乳	チキンのハーブ焼きトマトソース ガーリックポテト キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ミルクパン 薄力粉 さとう くし型ポテト	オリーブ油 サラダ油 バター	ホールトマト にんじん パセリ パセリ	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム	796kcal 34.9g
14水	たけのこ ごはん	牛乳	とり肉の竜田揚げ 野菜の彩り和え 豚汁 きよみ 旬 たけのこ	鶏肉 油揚げ かつおぶし粉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	サラダ油	ごまつな にんじん	たけのこ 根ししょうが もやし しめじ ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ 清見オレンジ	888kcal 44.9g
15木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 ハム	牛乳	米 さとう でんぷん はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん にら チンゲンツアイ	ながねぎ たまねぎ 根ししょうが にんにく 干しいだけ キャベツ もやし	829kcal 33g
16金	菜飯	牛乳	厚焼き卵 大豆の磯煮 煮びたし みそ汁	卵 豚肉 大豆 鶏肉 さつまいも かつおぶし粉 豆腐 みそ	ひじき カットわかめ 牛乳	米 さとう	サラダ油	菜飯のもと にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいだけ ごぼう もやし えのきだけ だいこん こんにゃく	835kcal 37.4g
19月	ごはん	牛乳	白身魚の香り揚げ ビーフン炒め チンゲンサイと卵のスープ	メルルーサ 豚肉 卵 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 でんぷん ビーフン	ごま油 サラダ油	にんじん にら チンゲンツアイ	根ししょうが にんにく たけのこ たまねぎ 干しいだけ きくらげ しめじ	804kcal 33.4g
20火	とりそぼろ丼	牛乳	ごま和え 田舎汁 きよみ 旬 グリンピース	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	ごまつな にんじん	根ししょうが たまねぎ グリンピース もやし しめじ ごぼう こんにゃく だいこん 清見オレンジ	895kcal 36.2g
21水	スパゲティ ミートソース	牛乳	コールスロー りんごヨーグルト	豚肉	チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 サラダ油	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ コーン りんご缶	872kcal 34.8g
22木	ピビンバ 大豆入り	牛乳	いかのねぎ塩焼き キムチスープ きよみ	豚肉 大豆 いか	牛乳	米 さとう くずすり	ごま油 ごま サラダ油	にんじん ごまつな	にんにく 根ししょうが もやし ながねぎ キムチ はくさい 干しいだけ 清見オレンジ	864kcal 41.4g
23金	パエリア	牛乳	トルティージャ 野菜サラダ 白いんげん豆のスープ 食べよう! 学ぼう! 世界の料理 (スペイン)	ベーコン えび たこいか 卵 ハム 白いんげん豆	牛乳	米 じゃがいも はちみつ	オリーブ油 バター サラダ油	ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム はくさい キャベツ コーン きゅうり	874kcal 37.1g
26月	ごはん	牛乳	鯖の香り焼き 若竹煮 けんちん汁 きよみ 5つの輪で 体力アップ献立 (筋力・瞬発力)	さば かつおぶし粉 豆腐 油揚げ	カットわかめ 牛乳	米 さとう さといも	ごま サラダ油	万能ねぎ にんじん さやえんどう	にんにく たけのこ ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく 清見オレンジ	823kcal 34.9g
27火	ミルクパン	牛乳	チキンのマスタード焼き ペンネカルボナーラ ミネストローネスープ きよみ 旬 新たまねぎ	鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳 粉チーズ	ミルクパン パン粉 パンネ	バター サラダ油	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー 清見オレンジ	881kcal 36.7g
28水	ごはん		鮭の塩焼き 五目煮豆 ピリ辛キャベツ みそ汁	甘塩鮭 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	角切ごんぶ 牛乳	米 さとう	サラダ油 ごま油	にんじん ごまつな	ごぼう キャベツ だいこん ながねぎ	837kcal 42.8g
30金	中華丼	牛乳	ツナと大根のサラダ ミニトマト 豆腐と木くらげのスープ しっかり 食べよう 野菜350	豚肉 いか えび うずらの卵 ツナ 豆腐	牛乳	米 でんぷん さとう	ごま油 サラダ油	にんじん みずな ミニトマト	はくさい たけのこ もやし 干しいだけ 根ししょうが にんにく きゅうり コーン だいこん きくらげ えのきだけ ながねぎ	769kcal 30.8g

※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。また、献立予定表には全ての食材は記載されていません。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の全ての材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開します。

八王子市HPトップ / <らしの情報 / 教育・生涯学習・スポーツ / 学校教育 / 学校給食・食育 / 学校給食センターはちっこキッチン / 学校給食センター元八王子

※ くだものは、きよみ、美生柑などの柑橘類を予定していますが、入荷状況により他の柑橘類に変更することがあります



進級・入学おめでとうございます。成長期の子もたちが、いきいきとした
学校生活を送ることができるよう、今年度もおいしい給食を心を込めて作ります。
どうぞよろしくお願ひします。

給食室紹介



【調理・配送・配膳】
株式会社メフォス
【栄養士】
市川裕代・湯浅千夏