



4月こんだてよていひょう



令和7年度 八王子市立鍵水小学校

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうめい			学年の エネルギー たんぱく質	
		しゅじょく 主食	のみ もの	しゅさい ふくさい 主菜・副菜 など	からだをつくる	からだをうごかす		からだの ちょうしをととのえる
10	木	パン	牛乳	チキンビーンズ コールスロー くだもの	だいず、とりにく、ぎゅう 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、くだもの	617kcal 24.3g
11	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 わかめスープ ポップビーンズ	とうふ、ぶたにく、みそ、わ かめ、だいず、あおのり、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でん ぷん、こまあぶら	ながねぎ、にんじん、にら、しょうが、に んにく、えのきたけ、たまねぎ、コー ン、たけのこ	623kcal 24.9g
14	月	ごはん	牛乳	鯖の塩焼き みそけんちん汁 まわかめのきんぴら くだもの	さば、とうふ、あぶらあげ、 みそ、くわわかめ、ぎゅう にゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、こまあぶら、こま	ながねぎ、だいこん、にんじん、こぼ ろ、くだもの	674kcal 24.2g
15	火	1年生給食開始 パン	りんご ジュース	クリームシチュー ツナサラダ	とりにく、ぎゅうにゅう、な まクリーム、ツナ	パン、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、 グリーンピース、だいこん、きゅうり、 コーン、りんごジュース	603kcal 17.7g
16	水	入学・進級お祝い献立 お赤飯	牛乳	松風焼き 春のお吸いもの 白菜と油揚げの煮びたし	あずき、とうふ、とりにく、 みそ、かまぼこ、わかめ、こ んが、あぶらあげ、ぎゅう にゅう	こめ、もちこめ、こま、パン こ、さとう、あぶら	ながねぎ、えのきたけ、にんじん、はく さい、もやし	601kcal 25.3g
17	木	ごはん	牛乳	赤魚の香味焼き 新玉ねぎのみそ汁 ちくぜん煮 くだもの	あかうみそ、あぶらあげ、 とりにく、ちくわ、ぎゅう にゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、こま	しょうが、にんにく、ながねぎ、たまね ぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、 こぼろ、たけのこ、さやいんげん、くだ もの	602kcal 27.6g
18	金	旬：たけのこ たけのこごはん	牛乳	ちくわの石垣揚げ 青菜と豆腐のすまし汁 香りキャベツ	とりにく、あぶらあげ、ちく わ、とうふ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こむ ぎこ、でんぷん、こま	たけのこ、にんじん、こまつな、えのき たけ、たまねぎ、キャベツ、しょうが	609kcal 24g
21	月	ゆかりごはん	牛乳	あつやきたまご 豚汁 ごまあえ	たまご、とりにく、ぶたに く、あぶらあげ、みそ、ぎゅう にゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃ がいも、こま	ゆかり、ながねぎ、にら、しいたけ、だ いこん、にんじん、もやし、こまつな	630kcal 26g
22	火	100年フード かてめし	牛乳	白身魚の薬都焼き ピリリ漬け はっちくんのみそ汁	とりにく、あぶらあげ、ほ ろ、ぶたにく、とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、マヨネーズ、 さとう、こまあぶら、こま、 じゃがいも	しょうが、にんじん、しめじ、えだまめ、 だいこん、キャベツ、こぼろ、しいたけ、 こまつな、ながねぎ	600kcal 28.1g
23	水	ポークカレーライス	牛乳	3色ピクルス フルーツヨーグルト	ぶたにく、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	こめ、じゃがいも、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、グリーンピース、だいこん、きゅうり、 フルーツミックス	642kcal 17.7g
24	木	わかめごはん	牛乳	メルルーサのごまがらめ かきたま汁 野菜のおかか和え	わかめ、メルルーサ、とりに く、たまご、とうふ、かつ おぶし、ぎゅうにゅう	こめ、こま、こむぎこ、でん ぷん、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつ な、キャベツ、もやし、だいこん	612kcal 27.2g
25	金	八王子ナポリタン	牛乳	クリームスープ 青のりポテト くだもの	ウインナー、みそ、ベーコ ン、なまクリーム、あおの り、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、さ んどう、あぶら、こむぎこ、パ 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、く だもの	669kcal 21.7g
28	月	ごまごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが 彩り和え	ししゃも、あおのり、ぶたに く、あぶらあげ、かつおぶ し、ぎゅうにゅう	こめ、こま、あぶら、じゃが いも、さとう、こまあぶら	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こ まつな、もやし、しめじ	620kcal 23.4g
30	水	ピビンバ	牛乳	ワンタンスープ さかなナッツ	ぶたにく、いりこ、ぎゅう にゅう	こめ、さとう、こまあぶら、 こま、ワンタン、アーモ ンド、さとう	にんにく、しょうが、だいこん、にんじ ん、もやし、こまつな、ながねぎ、しい たけ	654kcal 24.7g

☆献立内容、くだものは都合により変更することがありますのでご了承ください。

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あります！

食育メロや調理動画など、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