



# 4月こんだてよていひょう



令和8年度 八王子市立鎌水小学校

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうめい			中学年の エネルギー たんぱくしつ	
		主食	のみの もの	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
8	水	ごはん	牛乳	肉豆腐 野菜のおかか和え 豆黒糖 くだもの	とうふ,ぶたにく,かつ おぶし,だいず,ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,さとう,で んぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,さ やいんげん,こまつな,もやし, キャベツ,くだもの	613kcal 24.3g
9	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き かぶのみそ汁 いりどり	さば,わかめ,あぶらあ げ,みそ,とりにく,ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,じゃがい も,さとう	かぶ,にんじん,ながねぎ,しめじ, ごぼう,たけのこ,さやいんげん	663kcal 24.7g
10	金	きなこあげパン	牛乳	はくさいのクリームスープ カリカリじゃこサラダ	きなこ,とりにく,ペー コン,ぎゅうにゅう,な まクリーム,じゃこ	パン,さとう,あぶら,こ むぎこ,バター,ごま	にんじん,たまねぎ,はくさい,こ まつな,コーン,キャベツ	608kcal 22.1g
13	月	ごはん	牛乳	旬：新たまねぎ 鮭のごまみそ焼き 新たまねぎの肉じゃが だし塩の浅漬	さけ,みそ,ぶたにく, ぎゅうにゅう	こめ,ごま,さとう,あぶ ら,じゃがいも	ながねぎ,たまねぎ,にんじん,グ リンピース,きゅうり,はくさい	608kcal 27.3g
14	火	1年生給食開始 パン	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ 手作りりんごジャム	だいず,ぶたにく,ツナ, ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶ ら,さとう,こむぎこ,パ ター	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, りんご,レモン	674kcal 25.5g
15	水	ジャージャーめん	牛乳	チンゲンサイとたまごのスープ さかなナッツ 野菜350	ぶたにく,みそ,とりに く,たまご,いりこ,ぎゅう にゅう	むしちゅうか,あぶら, さとう,ごま,でんぷん, アーモンド	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,えのきたけ	602kcal 27.7g
16	木	入学・進級祝い献立 お赤飯	牛乳	松風焼き お祝いすまし汁 野菜の彩り和え くだもの	あずき,とうふ,とりに く,たまご,みそ,かまぼ こ,わかめ,とうふ,かつ おぶし,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,ごま,パ ン,さとう,ごま,あぶ ら	ながねぎ,にんじん,えのきたけ, こまつな,もやし,くだもの	604kcal 24.8g
17	金	旬：たけのこ たけのこごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き 呉汁 小松菜と油揚げの煮びたし くだもの	とりにく,あぶらあげ, ししゃも,あおのり,だ いず,ぶたにく,とうふ, みそ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら, じゃがいも	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, くだもの	605kcal 25.9g
20	月	わかめごはん	牛乳	鶏肉のコロコロ揚げ 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,ぎゅう にゅう	こめ,ごま,でんぷん,あ ぶら,じゃがいも,さど う	しょうが,にんじん,たまねぎ,な がねぎ,だいこん	668kcal 26.5g
21	火	二色丼	牛乳	きのこ汁 茎わかめのきんぴら	とりにく,たまご,とう ふ,くわがめ,ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,さとう,ご ま	しょうが,たまねぎ,さやいんげ ん,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	601kcal 23.7g
22	水	エビチャーハン	牛乳	鶏肉と大豆の炒めもの 中華風たまごとコーンのスープ くだもの	とりにく,えび,だいず, たまご,とうふ,ぎゅう にゅう	こめ,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,たけのこ,にん にく,コーン,きくらげ,くだもの	600kcal 25.2g
23	木	パン	牛乳	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,ペーコン, みそ,とりにく,ぎゅう にゅう	パン,オリーブ油,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,はくさい,プロッ コリー,しょうが	662kcal 31.7g
24	金	ひじきごはん	牛乳	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,あおの り,たまご,とうふ,ツ ナ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,こ むぎこ,でんぷん,ごま	にんじん,しいたけ,たまねぎ,こ まつな,きゅうり,もやし,コーン	675kcal 26.5g
27	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 田舎汁 きゅうりと大根の南蛮漬 くだもの	ぶたにく,とりにく,な まあげ,みそ,ぎゅう にゅう	こめ,さとう,でんぷん, あぶら,じゃがいも	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,くだもの	625kcal 23.9g
28	火	カレーライス	牛乳	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	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,りんご, キャベツ,おうとうかん	657kcal 18.2g
30	木	100年フード かてめし	牛乳	白身魚の桑都焼き 大根の風味付け はっちくんのみそ汁 くだもの 八王子産桑の葉	とりにく,ちくわ,あぶ らあげ,ほき,ぶたにく, とうふ,みそ,ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,ごま,マヨ ネーズ,さとう,じゃが いも	にんじん,しめじ,だいこん,しょ うが,ごぼう,しいたけ,こまつな, ながねぎ,くだもの	611kcal 27.6g

☆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

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

このアイコンが目印★