



令和7年 4月献立予定表



八王子市立鎌水中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		E補たんは脂!食塩耗
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
10木	ミルクパン 	○	ポテトグラタン ABCスープ 果物(りんご缶) 	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ	バター 油	にんじん	玉ねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ りんご缶	82.1 28.4 33.4 3.2
11金	ごはん 	○	焼き魚(鮭) 呉汁 ごま大根 果物	甘塩鮭 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油 白いりごま	にんじん	大根 長ねぎ 清見	74.6 38.0 19.6 2.8
14月	お赤飯 	○	松風焼き 春のお吸い物 小松菜と油揚げの煮びたし	あずき みそ 絞豆腐 卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	カットわかめ 牛乳	米 もち米 パン粉 さとう	黒いりごま 白いりごま 油	にんじん 小松菜	長ねぎ えのきだけ	73.0 30.9 22.0 2.8
15火	大豆ピラフ 	○	あじのハーブ焼き じゃがいものポタージュ	鶏肉 大豆 あじフィーレ ベーコン	牛乳 生クリーム	米 パン粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリーンピース マッシュルーム セロリ	75.3 31.8 24.6 2.6
16水	二色丼 	○	新玉ねぎのみそ汁 五色和え 	鶏肉 卵 油揚げ みそ ロースハム	牛乳	米 さとう	油 ごま油	にんじん いんげん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ もやし 根しょうが	73.7 28.9 22.1 3.1
17木	ソフトフランスパン 	○	チキンビーンズ フレンチサラダ 果物	大豆 鶏肉	牛乳	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ グリーンピース てこぼん	76.8 30.0 26.9 3.5
18金	ゆかりごはん 	○	厚焼き卵 豚汁 荳わかめのしょうが炒め	豚肉 卵 鶏肉 油揚げ みそ	くきわかめ 牛乳	米 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん ら ゆかり粉	長ねぎ 大根 根しょうが 干しいたけ	73.3 29.2 24.4 3.4
21月	ポークカレーライス 	○	ピクルス フルーツヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん	玉ねぎ にんにく 大根 根しょうが きゅうり フルーツ缶	76.8 21.0 21.8 1.9
22火	ごまごはん 	○	ししゃもの磯辺焼き 肉じゃが 彩り和え	豚肉 かつおぶし粉	ししゃも 青のり 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ もやし しめじ	71.6 25.0 17.8 2.0
23水	マーボー丼 	○	わかめスープ ポップビーンズ	豆腐 大豆 豚肉	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油	にんじん ら	玉ねぎ にんにく 長ねぎ コーン えのき たけのこ 根しょうが	74.1 28.7 22.4 3.1
24木	わかめごはん 	○	メルルーサのごまがらめ かきたま汁 野菜のおかか和え	鶏肉 卵 メルルーサ 豆腐 かつおぶし粉	カットわかめ 牛乳	米 小麦粉 でんぶん さとう	油 白いりごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 根しょうが	73.7 32.0 21.2 2.6
25金	八王子ナポリタン 	○	クリームスープ 青のりポテト 果物 	ウインナー ベーコン みそ	生クリーム 青のり 牛乳	スパゲティ さとう 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 油 バター	にんじん ピーマン ほうれんそう	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン てこぼん	76.9 24.5 27.0 3.4
28月	かてめし 100年フード 桑都八王子のふるさと料理	○	白身魚の桑都焼き 浅漬け はっちくんのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ ホキ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ 白いりごま ごま油	いんげん にんじん 小松菜	大根 しめじ キャベツ ごぼう 長ねぎ しいたけ 清見	72.8 34.1 22.3 3.4
30水	たけのこごはん 	○	ちくわの二色揚げ 田舎汁 香りキャベツ 	ちくわ 卵 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ かつおぶし粉	青のり 牛乳	米 さとう こんにゃく 小麦粉	油	にんじん	たけのこ 長ねぎ しめじ ごぼう 根しょうが キャベツ 大根	77.2 29.0 26.9 3.2

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100