





# 令和8年 4月献立予定表



八王子市立鍵水中学校

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		I初キー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
9 木	ミルクパン 	○	ポテトグラタン ミネストローネ 果物 	鶏肉 ベーコン	チーズ 牛乳	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 アルファベットマカロニ	油 バター	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー キャベツ グリーンピース 清見オレンジ	823 kcal 28.5 g 32.9 g 3.0 g
10 金	マーボー丼 	○	わかめスープ ポップビーンズ	豆腐 豚肉 赤みそ 大豆	カットわかめ 青のり 牛乳	米 さとう でんぶん	油 ごま油 白いりごま	にんじん にら	長ねぎ 根しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ えのきたけ ホールコーン	765 kcal 29.9 g 23.7 g 2.9 g
13 月	お赤飯  入学・進級祝い	○	松風焼き お祝いすまし汁 野菜の彩りとえ 果物	ささげ 豆腐 鶏肉 みそ 型抜きかまぼこ かつおぶし粉	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 こまつな	長ねぎ もやし えのきだけ てこぼん	726 kcal 29.6 g 19.3 g 2.9 g
14 火	ごはん 	○	ほきのごまがらめ かきたま汁 野菜とツナの和え物	ホキ 鶏肉 卵 豆腐 ツナ	牛乳	米 小麦粉 でんぶん さとう	油 白いりごま ごま油	にんじん	根しょうが 玉ねぎ えのきたけ もやし きゅうり ホールコーン	748 kcal 32.4 g 22.1 g 2.6 g
15 水	スパゲティミートソース 	○	フレンチサラダ フルーツ白玉	豚肉 豆腐	ナチュラルチーズ 牛乳	スパゲティ 白玉粉 さとう	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ ホールコーン フルーツミックス缶	789 kcal 27.8 g 20.0 g 2.5 g
16 木	麦ごはん 	○	厚焼き卵 豚汁 荳わかめのきんぴら	卵 豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	くきわかめ 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 白いりごま	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ 干しいたけ	753 kcal 29.4 g 23.6 g 3.0 g
17 金	大豆ピラフ 	○	あじの香草パン粉焼き じゃがいものポタージュ 果物	鶏肉 大豆 鰯 ベーコン	牛乳 生クリーム	米 パン粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく ホールコーン 清見オレンジ	796 kcal 32.9 g 25.0 g 2.7 g
20 月	ごはん 	○	赤魚の薬味焼き 新玉ねぎとわかめのみそ汁 筑前煮 果物 	赤魚 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ちくわ	カットわかめ 牛乳	米 さといも さとう	ごま油 油 白いりごま	万能ねぎ にんじん さやいんげん	にんにく 玉ねぎ えのきたけ ごぼう たけのこ 清見オレンジ	726 kcal 34.0 g 18.1 g 3.0 g
21 火	カレーライス 	○	コールスロー りんごヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	玉ねぎ にんにく 根しょうが りんご グリーンピース キャベツ	795 kcal 21.5 g 22.1 g 2.0 g
22 水	キムチチャーハン 	○	鶏肉と大豆の炒め物 中華風たまごとコーンのスープ	豚肉 卵 大豆 鶏肉	牛乳	米 でんぶん	油 白いりごま ごま油	にんじん こまつな	キムチ漬け 長ねぎ たけのこ にんにく ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ さくらげ	731 kcal 29.1 g 25.8 g 2.7 g
23 木	胚芽パン 	○	いかのハーブ焼き 八王子ナポリタン ポトフ 	いか みそ ベーコン ウィンナー	牛乳	胚芽パン パン粉 スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブ油 油	パセリ、 にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ 根しょうが	822 kcal 39.9 g 23.6 g 3.1 g
24 金	たけのこごはん 	○	ちくわの二色揚げ 呉汁 小松菜と油揚げの煮びたし 	鶏肉 油揚げ ちくわ 卵 大豆 豚肉 豆腐 みそ	青のり 牛乳	米 さとう 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	油	にんじん こまつな	たけのこ 大根 長ねぎ えのきたけ もやし しめじ	739 kcal 30.7 g 21.2 g 3.0 g
27 月	ゆかりごはん 	○	ししゃもの磯辺焼き 新玉ねぎの肉じゃが だし塩の浅漬け 果物 	豚肉	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	ゆかり粉 にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり 白菜 てこぼん	719 kcal 26.8 g 15.2 g 2.5 g
28	ごはん 	○	豚肉の生姜焼き 田舎汁	豚肉 鶏肉	牛乳	米 さとう でんぶん	油	にんじん	玉ねぎ しめじ 長ねぎ もやし	746 kcal 28.4 g

火		○	にんじんともやしのごま和え 果物	生揚げ みそ	芋	じゃがいも	白いりごま	りんご	根しょうが 清見オレンジ	21.7 g 2.5 g
30 木	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 大根の風味漬け はっちくんのみそ汁	鶏肉 油揚げ ホキ 豚肉 みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ ごま油	にんじん さやえんどう こまつな	しめじ 根しょうが 大根 生しいたけ 長ねぎ	738 kcal 34.6 g 24.6 g 3.0 g