

令和8年 4月 献立予定表

八王子市立 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
8 水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポップビーンズ 中華スープ	豆腐 豚肉 赤みそ 大豆 鶏肉	青のり カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん にら チンゲンツァイ	ながねぎ たまねぎ 根しょうが にんにく 干しいたけ はくさい えのきたけ	805kcal 32.5g
9 木	ごはん	牛乳	豚と新玉のしょうが焼き 野菜のおかか和え みそけんちん汁	豚肉 かつおぶし粉 豆腐 油揚げ 赤みそ みそ	牛乳	米 じゃがいも	油	こまつな にんじん	根しょうが たまねぎ はくさい ごぼう だいこん ごんにやく ながねぎ	818kcal 30.7g
10 金	ゆかりごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き じゃこサラダ 肉じゃが	いか 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油 白ごま油	ゆかり粉 にんじん	根しょうが にんにく ながねぎ はくさい きゅうり コーン たまねぎ 糸こんにゃく	759kcal 35.5g
13 月	ごはん	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ だし塩の浅漬け 呉汁	豆腐 豚肉 卵 大豆 油揚げ みそ 赤みそ	ひじき スキムミルク 調理用牛乳 牛乳	米 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	油	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり ながねぎ	789kcal 33.4g
14 火	赤米ごはん 入学祝い献立	牛乳	鯖のみそ焼き 五目きんぴら 春のすまし汁 黄桃缶	さわら みそ 鶏肉 型抜きままほこ 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 もち米 赤米 さとう	油 ごま油	にんじん こまつな	根しょうが ごぼう 糸こんにゃく れんこん えのきたけ ながねぎ 黄桃缶	748kcal 32g
15 水	ごはん	牛乳	茎わかめのしょうが炒め 厚焼き卵 油揚げと小松菜の煮びたし 田舎汁	卵 豚肉 油揚げ かつおぶし粉 鶏肉 生揚げ みそ 赤みそ	くきわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油 白ごま油	にんじん こまつな	根しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし ごぼう だいこん こんにゃく	772kcal 30.5g
16 木	ポークカレーライス	牛乳	ツナと大根のサラダ ヨーグルトのいちごソース	豚肉 ツナ	調理用ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん	たまねぎ にんにく 根しょうが きゅうり コーン だいこん いちご レモン	865kcal 24g
17 金	中華丼	牛乳	かぶときゅうりの南蛮漬け ワントンスープ	豚肉 いか うずらの卵	牛乳	米 でんぷん さとう ワントンの皮	油 ごま油	にんじん	はくさい たけのこ 干しいたけ にんにく 根しょうが かぶ きゅうり ながねぎ もやし	752kcal 29.4g
20 月	ごはん	牛乳	豚キムチ 大学芋 春雨スープ	豚肉	牛乳	米 でんぷん さつまいも さとう はるさめ	油 ごま油 黒ごま	にら にんじん チンゲンツァイ	にんにく キムチ漬け 根しょうが たまねぎ ながねぎ もやし 干しいたけ たけのこ	867kcal 27.2g
21 火	ミルクパン	牛乳	タンドリーチキン ポテトカルボナーラ ABCスープ 果物(柑橘類)	鶏肉 ベーコン	調理用ヨーグルト 生クリーム 調理用牛乳 スキムミルク 粉チーズ 牛乳	ミルクパン じゃがいも アルファベット マカロニ	油	にんじん	にんにく 根しょうが グリーンピース たまねぎ はくさい 柑橘類	797kcal 36.6g
22 水	ごはん SDGs	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら ビーフン炒め 豚と豆の角煮風 みそ汁	卵 豚肉 大豆 油揚げ 赤みそ みそ	ししゃも 青のり 牛乳	米 小麦粉 コーンスターチ ビーフン さとう	油 ごま油	にんじん にら	たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ 根しょうが はくさい ながねぎ かぶ	859kcal 33.9g
23 木	スパゲティミート ソース	牛乳	フレンチサラダ オレンジポンチ	豚肉	ナチュラルチーズ 牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油 油	にんじん カットマト トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ コーン きゅうり フルーツミックス缶 みかんジュース	878kcal 33.3g
24 金	かてめし 桑都御膳	牛乳	桑都焼き ごま和え かきたま汁 果物(柑橘類)	鶏肉 ちくわ 油揚げ さごち みそ 卵 豆腐	牛乳	米 さとう でんぷん	油 白ごま マヨネーズ	にんじん こまつな 桑の葉粉	干しいたけ 根しょうが キャベツ しめじ たまねぎ 柑橘類	805kcal 38.8g
27 月	たけのこごはん 旬:たけのこ	牛乳	さばの塩焼き 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ さば かつおぶし粉 豆腐 赤みそ みそ 高野豆腐	カットわかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	たけのこ もやし だいこん ながねぎ	838kcal 34.6g
28 火	ミルクパン	牛乳	白身魚のハーブ焼き 八王子ナポリタン 野菜スープ	ホキ ベーコン みそ	牛乳	ミルクパン スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブ油 油	ピーマン にんじん バジル パセリ トマトピューレ	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ	765kcal 35.4g
30 木	ビビンバ	牛乳	チンゲン菜と卵のスープ フルーツミックス缶	豚肉 卵 豆腐	カットわかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	ごま油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンツァイ	にんにく 根しょうが 切干しいんご もやし しめじ フルーツミックス缶	752kcal 26.1g

※ 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。ご了承ください。

※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。

八王子市HPトップ > 暮らしの情報 > 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 →→→



今月の地場産物



インスタグラム更新中!



チェック!!

HACHIKKO_MOTOHACHI