

2025年4月 献立予定表

日曜	献立名(下線は地産地消の目印です!)		主な材料名						栄養価		
	主食	献立 副産物	主菜・副菜など		血や肉のもと(赤)		熱や力になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(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
10木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 筑前煮 キャベツの味噌汁	甘塩鮭 鶏肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく たけのこ ながねぎ キャベツ	752kcal 39.2g	
11金	ごはん	牛乳	豚肉と新玉ねぎのしょうが焼き 野菜のおかか和え 田舎汁 旬:新玉ねぎ	豚肉 鶏肉 かつおぶし粉 生揚げ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	根しようが たまねぎ もやし ごぼう だいこん こんにやく	802kcal 33.4g	
14月	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 みそ 大豆 鶏肉	青のり わかめ 牛乳	米 さとう てんぷん	油 ごま油	にんじん にはら チンゲンツァイ	ながねぎ たまねぎ 根しようが にんにく しいたけ えのきたけ	783kcal 32.2g	
15火	ごはん	牛乳	いかのネギ塩焼き じゃこキャベツ 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 ごま油	にんじん こまつな さやいんげん	根しようが にんにく ながねぎ キャベツ たまねぎ こんにやく	756kcal 36.1g	
16水	ポークカレーライス	牛乳	コールスロー みかんヨーグルト	豚肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん	たまねぎ にんにく 根しようが キャベツ ホールコーン みかん缶	808kcal 21.9g	
17木	あんかけやきそば	牛乳	青のりポテト コーンと卵のスープ やさい350	豚肉 卵	青のり 牛乳	中華めん でんぷん くし型ポテト	油 ごま油	にんじん にはら	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし しいたけ にんにく 根しようが ホールコーン クリームコーン缶	768kcal 28.9g	
18金	かてめし	牛乳	桑都焼き 野菜のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁 果物(でこぼん) 100年フード	鶏肉 ちくわ 油揚げ さごち みそ 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう	油 ごま マヨネーズ	にんじん さやいんげん こまつな	根しようが しいたけ こんにやく キャベツ しめじ えのきたけ ながねぎ コロンブス 桑の葉物	809kcal 37.6g	
21月	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺天がら さゆりとかぶの南蛮漬け 豚肉と豆の角煮 かきたま汁 SDGs	卵 豚肉 大豆 豆腐	ししゃも 青のり 牛乳	米 小麦粉 コーンスターチ さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん こまつな	きゅうり かぶ 根しようが たまねぎ	825kcal 34.6g	
22火	ミルクパン	牛乳	チキンのハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ 果物(清見オレンジ)	鶏肉 ベーコン	生クリーム 粉チーズ 牛乳	ミルクパン じゃがいも	オリーブ油 油	にんじん ホールトマト	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ パズル パセリ 清見オレンジ	810kcal 34.2g	
23水	たけのこごはん	牛乳	さばのおろしソース 野菜の彩り和え かぶのみそ汁 旬:たけのこ	鶏肉 油揚げ さば かつおぶし粉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん	油	こまつな にんじん	たけのこ だいこん 根しようが もやし かぶ ながねぎ えのきたけ	856kcal 35.6g	
24木	ピピンバ	牛乳	チンゲン菜と卵のスープ フルーツ白玉	豚肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 さとう でんぷん 白玉団子	ごま油 ごま	にんじん こまつな チンゲンツァイ	にんにく たまねぎ 根しようが 切干しいたけ もやし しめじ フルーツミックス缶	783kcal 26.6g	
25金	赤米ごはん	牛乳	鱈の甘辛竜田揚げ 五目きんぴら 春のすまし汁 果物(はるか) 祝 入学進級祝い	さわら さつま揚げ かまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	米 もち米 赤米 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな	根しようが にんにく ごぼう 糸こんにやく れんこん ながねぎ えのきたけ はるか	769kcal 31.9g	
28月	八王子ナポリタン	牛乳	大根のフレンチサラダ オレンジポンチ 八王子ナポリタン	ベーコン ウィンナー みそ	牛乳	スパゲティ さとう	オリーブ油	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン フルーツミックス缶 オレンジジュース	807kcal 25g	
30水	ごはん	牛乳	ひじきと豆腐のハンバーグ 春キャベツのからし和え 呉汁 果物(清見オレンジ) 旬:春キャベツ	豆腐 豚肉 卵 かまぼこ 大豆 油揚げ みそ	ひじき 牛乳	米 白米 さとう でんぷん	油	チンゲンツァイ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ながねぎ 清見オレンジ	790kcal 33.3g	

■4月の八王子産野菜は、小松菜、長ねぎ、人参、白菜、チンゲンツァイです。
 ■4月の生で提供予定の果物は、でこぼん、清見オレンジ、はるかです。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HPIに公開しますので御覧ください。
 八王子市HPトップ > ぐらしの情報 > 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 はっちこキッチン →



桑都・八王子の「ふるさと給食」のロゴです。
 給食で提供している日本遺産献立や八王子の郷土料理・地場農産物などを、桑都・八王子の「ふるさと給食」と名付け、取り組んでいます! 詳しくは裏面をご覧ください。

1人分の給食をしっかりと食べよう!
 栄養バランスのとれた給食ですが、皆さんが1人分をしっかりと食べることで初めて栄養バランスが保たれます。健康な身体で、勉強や部活に打ち込めるよう、食事を大切にしましょう。
給食準備を素早く行い、食べる時間を確保しよう!
 給食当番は身支度を整え、時間を意識して準備しましょう。他の生徒は手を洗ったら、教室内で静かに待ちましょう。

均等に配る工夫をしよう! 32人学級なら
 食缶の中を4分割にし、1人分量の目安をつけて配り始めましょう。

極端に減らしてませんか?
 特に、主菜・副菜は1人分をしっかりと食べてほしいです。どうしても量が多く、調整したい場合は、主食の量を調整しましょう。牛乳もまったく飲まないということがないようにしましょう。苦手な食べ物や料理も、まずは挑戦してみてください!