



こんだてよていひょう

給食回数 22回

令和7年度

八王子市立高倉小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてのなまえ		の み も の	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー たんぱく質
		しゅしやく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜 など		ち にく 血や肉になるもの	ねつちから 熱や力になるもの	ちようし からだの調子をととのえる	
28木	ししじゅうし		ねぎと大豆のピリ辛炒め 真だくさんみそ汁	牛乳	ぶたにく こんぶ みそ あぶらあげ だいす とり けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうが ながねぎ ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	600kcal 24.7g
やさい350			五目豆腐 くずきりスープ	牛乳	とうふ ぶたにく けずりぶし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん くずきり ごま	にんじん たまねぎ ちんげんさい だけ えのきたけ しめじ にんにく しょうが ながねぎ もやし ぎゅうり	621kcal 23.6g
29金	ごはん		わかめとツナの和え物	牛乳	ぶたにく わかめ けずりぶし だいす ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ぎょうち	にんにく しょうが にんじん たら もやし ながねぎ たまねぎ えのきたけ	600kcal 23.7g
防災の日			わかめとえのきのスープ	牛乳	ぶたにく わかめ けずりぶし だいす ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ぎょうち	にんにく しょうが にんじん たら もやし ながねぎ たまねぎ えのきたけ	600kcal 23.7g
1月	スタミナ丼		豆黒糖	牛乳	ぶたにく わかめ けずりぶし だいす ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ぎょうち	にんにく しょうが にんじん たら もやし ながねぎ たまねぎ えのきたけ	600kcal 23.7g
2火	ごはん		あじのねぎ塩焼き さつま汁	牛乳	あじ とり にく あぶらあげ とうふ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん さつまいも さとう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ だいこん ぎゅうり シャインマスカット	610kcal 24.4g
3水	ガーリック ライス		照り焼きチキン ミネストローネ ツナときゅうりのポテトサラダ	牛乳	とり にく だいす けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ トマト セロリ ぎゅうり	601kcal 24.7g
八王子産とうがん			冬瓜のそぼろ煮	牛乳	さわら みそ こんぶ けずりぶし とり にく ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも でんぶん あぶら さとう	にんにく ぼんのうねぎ にんじん だいこん たまねぎ とうがん	603kcal 26g
4木	ごはん		根菜ごまみそ汁 さわらの香り焼き	牛乳	ぶたにく とり にく わかめ けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ だけ の キャベツ もやし たら しめじ ながねぎ きくらげ コーン	611kcal 20.4g
5金	あんかけ やきそば		中華スープ 青のりフライドポテト	牛乳	ぶたにく とり にく わかめ けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ だけ の キャベツ もやし たら しめじ ながねぎ きくらげ コーン	611kcal 20.4g
8月	ごはん		いかの香味炒め	牛乳	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	ながねぎ にんにく しょうが ぎゅうり たまねぎ にんじん さやいんげん	606kcal 25.9g
旬：くわのは			肉じゃが スタミナきゅうり	牛乳	ぶたにく とり にく わかめ けずりぶし あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ だけ の キャベツ もやし たら しめじ ながねぎ きくらげ コーン	611kcal 20.4g
9火	桑都あげパン		野菜のスープ煮 巨峰	牛乳	きなこ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン きよほう	604kcal 20.1g
やさい350			パイザンヌスープ	牛乳	きんときまめ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さつまいも さとう バター	にんじん たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	667kcal 19.9g
10水	チリコンカンライス		スイートポテト	牛乳	きんときまめ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さつまいも さとう バター	にんじん たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	667kcal 19.9g
11木	わかめごはん		白身魚の唐揚げ キャベツのみそ汁 青菜とじゃこのおひたし	牛乳	わかめ ほき じゃこ あぶらあげ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ	602kcal 28.6g
12金	いろどり丼		チンゲンサイとたまごのスープ ごまめナッツ	牛乳	ぶたにく ひじき みそ たまご わかめ とうふ けずりぶし いりこ	こめ あぶら でんぶん アーモンド ごま さとう	にんじん たまねぎ えだまめ コーン にんにく しょうが ちんげんさい えのきたけ オレンジジュース	627kcal 25.5g
100年フード（ひょうご県）			小松菜と豆腐のすまし汁	牛乳	ぶたにく とうふ わかめ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう バター しらたまご	キャベツ こまつな えのきたけ にんじん ながねぎ いちご	637kcal 23.2g
16火	かつめし		いちごソース白玉	牛乳	ぶたにく とうふ わかめ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう バター しらたまご	キャベツ こまつな えのきたけ にんじん ながねぎ いちご	637kcal 23.2g
17水	パン		秋なすと豆腐のグラタン	牛乳	とうふ ぶたにく なまクリーム チーズ けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ りんご	612kcal 22.9g
18木	ごはん (アーモンドふりかけ)		焼きししゃも 豚汁 五色和え みかん	牛乳	じゃこ わかめ とうふ ぶたにく あぶらあげ ししゃも みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ アーモンド ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	だいこん にんじん ながねぎ キャベツ こまつな みかん	622kcal 24.6g
中学生バランスこんだて			マーボー豆腐	牛乳	とうふ とり にく みそ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん ながねぎ たら しょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ キャベツ	620kcal 23.5g
19金	ごはん		青菜のごま和え 野菜スープ	牛乳	とうふ とり にく みそ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん ながねぎ たら しょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ キャベツ	620kcal 23.5g
22月	にしょくどん 二色丼		豆腐とじゃがいものみそ汁 野菜のおかか和え ブルーン	牛乳	とり にく たまご とうふ わかめ みそ にほし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ キャベツ もやし ブルーン	628kcal 24.7g
24水	ごはん		生揚げと豚肉のみそ炒め たまごスープ 和風サラダ	牛乳	なまあげ ぶたにく みそ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん さやいんげん きくらげ たまねぎ えのき コーン ぼんのうねぎ ぎゅうり だいこん	613kcal 21g
25木	セサミ トースト		チキンピーズ フレンチサラダ	牛乳	だいす とり にく ツナ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ オリーブゆ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ぎゅうり コーン	675kcal 24.6g
八王子ショウガ			さばの香味焼き	牛乳	さば みそ たまご とうふ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう しょうしんこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	はちおうじ しょうが ぼんのうねぎ たまねぎ たら えのきたけ だいこん にんじん	675kcal 26.1g
26金	はちおうじ 八王子ショウガごはん		にらたまみそ汁 ごま大根	牛乳	さば みそ たまご とうふ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう しょうしんこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	はちおうじ しょうが ぼんのうねぎ たまねぎ たら えのきたけ だいこん にんじん	675kcal 26.1g
八王子恩方ブルーベリー			豆サラダ	牛乳	ぶたにく あおだいす だいす 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 コーン ブルーベリー レモン	689kcal 20.8g
29月	カレーライス		恩方のブルーベリーヨーグルト	牛乳	ぶたにく あおだいす だいす 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 コーン ブルーベリー レモン	689kcal 20.8g
30火	ごはん		さわらのごまみそ焼き かきたま汁 じゃこキャベツ みかん	牛乳	さごち みそ たまご とうふ けずりぶし じゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら でんぶん ごまあぶら	ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ しょうが みかん	610kcal 28.8g

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。