

令和7年度 八王子市立高倉小学校 給食回数 17回 こんだてのなまえ ^{ぁか} 赤のなかま 黄色のなかま 緑のなかま σ よう 3 ねつ ちから 熱や力になるもの_ ちょうし からだの調子をととのえる ち にく 血や肉になるもの も 主食 主菜・副菜など ち び σ たんぱくしつ とりにく だいず たまご けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう こめ むぎ あぶら ココット嵐オムレツ 600kca バター じゃがいも たまねぎ はくさい さとう ごまあぶら 2火 大豆ピラフ えのきたけ キャベツ 24g たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし ぶたにく けずりぶし むしちゅうか あぶら 606kcal デのりフライドポテト ごまあぶら ごま じゃがいも さとう にぼしあおのり だいず ぎゅうにゅう 3水 ^{はあうじ} 【王子ラーメン こまつな たまねぎ 受黒糖 21g とうふ ぶたにく ひじき わかめ こめ あぶら パンこ あぶら さとう たまねぎ れんこん キャベツ にんじん 旬:れんこん 600kca れんこんとひじきのハンバーグ 4木 でんぷん ごまあぶらごま じゃがいも あぶらあげ みそ えのきたけ けずりぶし 22.5g 満蜜キャベツ じゃがいものみそ洋 ごはん ぎゅうにゅう きんときまめ 国産小麦パン 604kcal とりにく チーズ たまご なまクリーム ぎゅうにゅう じゃがいも さとう たまねぎ グリンピース きんときまの 金時豆のチキンシチュー いちごのクラフティ こむぎこ バター キャベツ コーン いちご 4乳 コーンスターチ 20.5g 国産小麦パン キャベツとコーンのサラダ 5金 とうふ ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく もやし きくらげ みかん こめ あぶら さとう 近つ星歌び マーボー豆腐 中華サラダ 600kcal ごまあぶら でんぷん 4乳 わかめのにんにく炒め みかん 22.4g ぶたにく わかめ とうふ みそ にぼし たまねぎ しょうが なめこ キャベツ もやし こめ さとう あぶら 豚肉の生姜焼き 608kca でんぷん じゃがいも 9火 あぶらあげ にんじん ごはん 牛乳 ぎゅうにゅう 248g なめこのみそ汁 野菜と油揚げのごま和え ぶたにく たまる こめ むぎ ごまあぶら にんじん キムチ 624kcal ごま あぶら アーモンド さとう こまつな はくさい たまねぎ みかん たまねぎのスープ けずりぶし いりこ 旬:みかん キムチたまご 10水 ぎゅうにゅう 牛乳 23.9g チャーハン ごまめナッツ みかん ちくわ とりにく みそ けずり わかめ ツナ こめ さとう ごま しょうが ながねぎ 八王子産ねしょうが 🦒 604kcal でんぷん ごまあぶら ちくわのff辛やき わかめとツナの和え物 はくさい にんじん ぎゅうにゅう しいたけ たまねぎ 牛乳. ちんげんさい きゅうり 八王子根しょうがの鶏団子汁 26.4g 11木 ごはん もめし コーン これ ショーン たまねぎ コーン グリンピース にんじん とりにく ぶたにく なまクリーム つめ むぎ あぶら パ王子産ブロッコリー じゃがいも こむぎこ バター アーモンド 628kca) のクリームスー ぎゅうにゅう はくさい しめじ 4乳 さとう ごまあぶら ブロッコリー キャベツ 20.1g 12余 アーモンドサラダ チキンライス スパゲティ オリー! ゆ あぶら こむぎこ とりにく だいず チーズ けずりぶし たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト 624kcal 野菜スープ スパゲティ 旬:こまつな ぎゅうにゅう ヨーグルト 15月 はくさい えのき じゃがいも ごま 牛乳 じょうしんこ バタ こまつな 小松菜米粉ケーキ 小松菜米 21.1g ミートソース ししゃも と こめ むぎ ししゃもの唐揚げ すきやき風煮物 609kcal はくさい ながねぎ しいたけ ちんげんさい ぶたにく みそ かつおぶし でんぷん あぶら しらたき さとう 16火 ごまごはん 4乳 しめじ キャベツ もやし ぎゅうにゅう ごまあぶら 23.8g 野菜のおかか莉え みかん こんじん みかん たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご かぼちゃ キャベツ とりにく じゃこ ヨーグルト こめ あぶら こむぎこ バター ごま さとう 647kcal ゅっき 有機かぼちゃ 野菜とじゃこのサラダ 177K ぎゅうにゅう ごまあぶら 牛乳 のカレーライス 20g りんごヨーグルト -シ りんこ パン スパゲティ オリーブゆ さとう パンこ あぶら ハム みそ メルルーサ にんにく にんじん 600kca たまねぎ キャベツ パ王子ナポリタン 日身魚の香草パン粉焼き しろいんげんまめ けずりぶし 18木 パン 牛乳 ぎゅうにゅう 28.3g **台いんげん**萱のスープ さば あぶらあげ こめ さといも だいこん にんじん さばの塩焼き 大歳のごっつお 100年フード(ぎふ県) 654kcal ごぼう キャベツ こまつな ながねぎ こんぶ とうふ にぼし こんにゃく さとう わかめ みそ あぶら **牛乳** ぎゅうにゅう 24.8g 真だくさんみそ汁 19余 ごはん いか みそ けずりぶし こめ じゃがいも こむぎこ しらたまこ ごま さとう ゆず だいこん にんじん はくさい かぼちゃ いかの八王子産柚子みそ焼き 冬至 八王子産ゆず 601kcal ぎゅうにゅう もやし こまつな みかん 25.2g 22月 かぼちゃのすいとん ごまヹえ みかん ごはん あぶらあげ ツェ こめ おぎ ごま さとう だいこん だいこんのは 667kca 高倉大根もち だいず ぶたにく ごまあぶら じゃがい もやし にんじん 大根の葉の 23火 うふ みそ も でんぷん あぶら た 炊き込みごはん けずりぶし こんにゃく にんじんともやしのごま揃えて 214g ぎゅうにゅう にんにく しょうが キャベツ にんじん とりにく けずりぶし こめ むぎ オリ・ ▶ くわのは クリスマス(てばもと て に 手羽元の照り煮 フレンチサラダ 676kcal たまご ぎゅうにゅう さとう じゃがいも きゅうり ピーマン でんぷん こむぎこ 4乳 22.6g <u>ガーリックライス</u>ポテト入りコーンスープ 桑都カップケーキ