

1月

こんだてよていひょう

令和8年

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 ちにく 血や肉になるもの	きいろ 黄色のなかま ねつちから 熱や力になるもの	みどり 緑のなかま ちようし からだの調子をととのえる	エネルギー たんぱくしつ
		しゅしょく 主食	しゅさい 主菜・副菜					
鏡開き(かがみびらき)		さわらの西京焼き		牛乳	さわらみぞとうふ さいきょうみそ けずりぶしとりにく ぎゅうにゅう	こめさとうあぶら しらたまこ じゃかいも こんにゃく	えのきこまつな にんじんごぼう たけのこさやいんげん	601kcal
9金	ごはん	白玉のすまし汁 いりどり		牛乳	きなことにく けずりぶし ぎゅうにゅう	パンさとう じゃかいもあぶら アーモンド ごまあぶら	にんじんたまねぎ キャベツにんにく しょうがきゅうり コーンみかん	25.9g
13火	きなこ あげパン	野菜のスープ煮 みかん パリパリアーモンドサラダ		牛乳	ぶたにくツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶらごまあぶら さとうごま	たまねぎこまつな もやしにんじん ににくだいこん コーンりんご	602kcal 21.1g
14水	塩焼きそば	ツナサラダ りんご缶		牛乳	あずきさばたまご とうふわかめ けずりぶし きざみのり ぎゅうにゅう	こめもちごめ あぶらあぶら でんぶんさとうごま	たまねぎこまつな もやしれのき	600kcal 23.6g
小正月(こしょうがつ)		さばの塩焼き かきたま汁		牛乳	じやこわかめ ししゃもぶたにく くきわかめ ヨーグルト	こめアーモンド ごまでんぶん じゃかいも こんにゃくあぶら さとう	たまねぎにんじん さやいんげんごぼう	601kcal
15木	あずきごはん	小松菜とえのきのり		牛乳	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめあぶら じゃかいもこむぎこ バターはちみつ さとう	たまねぎにんじん コーンはくさい フルーツミックス ゆず	24.8g
16金	ごはん (アーモンドと じゃこのふりかけ)	茎わかめのきんぴら ししゃものごま揚げ 肉じゃが		牛乳	とうふとりにく ぎゅうにゅう	こめでんぶん パンこまあぶら ごまあぶら じゃかいも こんにゃくさとう	たまねぎにんじん さやいんげん ほうれんそうもやし みかん	620kcal 20.2g
19月	チキンライス	八王子産白菜 のクリーム煮 ゆず蜜フルーツ		牛乳	とりにくたまご あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめあぶらさとう でんぶんきりたんぽ こんにゃく	しょうがたまねぎ にんじんしいたけ さやいんげんたいこん こまつなキャベツ きゅうりゆかり	637kcal 20g
20火	ごはん	照り焼き豆腐 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のおひたし 菊花みかん		牛乳	とうふぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめむぎしらたき あぶらさとう でんぶんごま	しょうがたまねぎ にんじんさやいんげん こまつなもやし キャベツごぼうみかん	630kcal 22.9g
100年フード(秋田県)		ゆかり和え	旬: ほうれんそう	牛乳	とりにくたまご あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめあぶらさとう でんぶんきりたんぽ こんにゃく	しょうがたまねぎ にんじんしいたけ さやいんげんたいこん こまつなキャベツ きゅうりゆかり	604kcal
21水	二色丼	きりたんぽ汁		牛乳	とうふぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	パンあぶらさとう ごまじゃがいも こむぎこごまあぶら	にんじんたまねぎ グリンピース こまつなコーン キャベツみかん	23.3g
22木	むぎ 麦ごはん	肉豆腐 野菜のおかか和え 旬: ごぼう ごぼすけ みかん		牛乳	だいすとりにく じゃこぎゅうにゅう	パンあぶらさとう ごまじゃがいも こむぎこごまあぶら	にんじんたまねぎ グリンピース こまつなコーン キャベツみかん	610kcal 21.9g
やさい350		チキントマトスープ みかん		牛乳	ぱぎぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら こむぎこでんぶん さとう	コーンにんじん たまねぎしょうが レモンいよかん	639kcal
23金	セサミトースト	カリカリじゃこサラダ		牛乳	わかめじゃこ ささかまぼこ あぶらあげとうふ みそけずりぶし ぎゅうにゅう	こめむぎごま でんぶんこむぎこ あぶらさつまいも さとう	たまねぎにんじん ににくしょうが グリンピースりんご おうとうかん	23.5g
26月	コーンピラフ	ホキのレモンソースかけ オニオングループ いよかん		学校 給食 週間	ぱぎぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら こむぎこでんぶん さとう	コーンにんじん たまねぎしょうが レモンいよかん	604kcal 22.6g
27火	わかめごはん	桑都揚げ ごま和え はっちくんのみぞ汁 みかん			わかめじゃこ ささかまぼこ あぶらあげとうふ みそけずりぶし ぎゅうにゅう	こめむぎごま でんぶんこむぎこ あぶらさつまいも さとう	にんじんたいこん しいたけちんげんさい もやしこまつな みかん	625kcal 24.1g
28水	はちおうじ ハ王子ラーメン	ぼうぎょうざ 棒餃子 フルーツミックス缶			ぶたにくけずりぶし にぼしうずらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかあぶら こまあぶらごま はるさめでんぶん ぎょうざのかわ	たけのこににくもやし しょうがコーンきくらげ こまつなたまねぎにら はくさい フルーツミックス	621kcal 24.8g
29木	カレーライス	ポップピーンズ ヨーグルトのピーチソースかけ			とりにくだいす あおのりヨーグルト ぎゅうにゅう	こめじゃがいも あぶらこむぎこ バターでんぶん さとう	たまねぎにんじん ににくしょうが グリンピースりんご おうとうかん	678kcal 20.1g
30金	ごはん	ゆうや タ焼け小焼やき 吟汁 のりの佃煮 やさい 野菜のいろどり和え		牛乳	たらのりだいす とうふぶたにく みそけずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめマヨネーズ ごまさとう じゃがいもあぶら	にんじんたいこん こまつなもやし	639kcal 27g

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。