



# 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	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー  たんぱくしつ
		しゅしよく 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	きいろ ねつ ちから 熱や力になるもの	みどり ちようし からだの調子をととのえる	
鏡開き(かがみびらき)			さわらの西京焼き		さわら みそ とうふ さいきょうみそ けすりぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら しらたまこ じゃがいも 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 25.9g
9金	ごはん		白玉のすまし汁 いりどり					
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		きなこ とりにく けすりぶし ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも 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	602kcal 21.1g
14水	しお や 塩焼きそば		ツナサラダ りんご缶		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 にんにく だいこん コーン りんご	600kcal 23.6g
小正月 (こしょうがつ)			さばの塩焼き かきたま汁		あずき さば たまご とうふ わかめ けすりぶし 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 えのき	601kcal 24.8g
15木	あずきごはん		小松菜とえのきのり					
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		じゃこ 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 じゃがいも 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	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		とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも 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	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		とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん パンこ ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも 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	630kcal 22.9g
100年フード (秋田県)			ゆかり和え		とりにく たまご あぶらあげ けすりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん きりたんぼ 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 だいこん こまつな キャベツ きゅうり ゆかり	604kcal 23.3g
21水	にしよくどん 二色丼		きりたんぼ汁					
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		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	610kcal 21.9g
やさい350			チキントマトスープ みかん		だいす とりにく じゃこ きゅうにゅう	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 グリーンピース こまつな コーン キャベツ みかん	639kcal 23.5g
23金	セサミトースト		カリカリじゃこサラダ					
26月	コーンピラフ		ホキのレモンソースがけ オニオンスープ いよかん		ほき ぶたにく けすりぶし 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 はっちくんのみそ汁 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 けすりぶし 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 だいこん 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 八王子ラーメン		棒餃子 フルーツミックス缶		ぶたにく けすりぶし にぼし うすらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ	たけのこ にんにく 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		ポップビーンズ ヨーグルトのピーチソースがけ		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 にんにく しょうが グリーンピース りんご おうとうかん	678kcal 20.1g
30金	ごはん		夕焼け小焼やき 呉汁 のりの佃煮 野菜のいろどり和え		たら のり だいす とうふ ぶたにく みそ けすりぶし 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 だいこん 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。