



2月

こんだてよていひょう

給食回数 17回

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 热や力になるもの	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
		しゅしょく 主食	しゅさい 主菜・副菜 など					
2月	ガーリック ライス	イタリアンサラダ チキンのトマト煮込み いよかん	牛乳	とりにく なまクリーム きゅうにゅう	こめ オリーブ油 じゃがいも あぶら さとうこむぎこ バター	にんにくたまねぎ トマトイーこん ピーマンきゅうり いよかん	616kcal 20.6g	
節分(せつぶん) 3火	セルフ 恵方巻き	つみれ汁 大豆のぴり辛炒め	牛乳	こんぶとりにく あぶらあげのり たら いわしとりにく かまぼこにほし だいすきゅうにゅう	こめ さとうごま でんぶん こんにゃく あぶら ごまあぶら	しいたけ かんぴょう にんじん しょうが ごぼう だいこん ながねぎ えのき	625kcal 26.3g	
4水	セサミ トースト	ミートソースポテト コールスロー みかん	牛乳	ぶたにく チーズ きゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ににく キャベツ コーン みかん	647kcal 22.1g	
5木	わかめごはん	このやふう お好み焼き風たまご焼き なめこのみそ汁 にんじんしりしり	牛乳	わかめたまごとうふ ぶたにくかつおぶし あおのり みそ けずりぶしつな きゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう こんにゃく	キャベツ ながねぎ えのきたけ なめこ だいこん にんじん だいこん	613kcal 23.9g	
6金	ごはん	マーボー豆腐 中華スープ ごまめナッツ	牛乳	とうふ ぶたにく みそ ぶたにく けずりぶし いりこ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら アーモンド ごま	ながねぎ にんじん にら しょうが ににく もやし たけのこ きくらげ	653kcal 28.7g	
10火	国産小麦(こくさんこむぎ) ピザトースト	まめ 豆サラダ クリームシチュー	牛乳	ハム チーズ きゅうにゅう なまクリーム だいす きな	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ピーマン たまねぎ にんじん はくさい パセリ キャベツ コーン りんごジュース	665kcal 22.9g	
12木	ごはん	ほっけの塩焼き 豚汁 根菜きんぴら いちご	牛乳	ほっけ ぶたにく あぶらあげとうふ みそけずりぶし きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ れんこん いちご	626kcal 27.5g	
13金	バレンタイン カレーピラフ	ポトフ ハ王子産米粉 はち米っこココアカップケーキ	牛乳	ぶたにく ウインナー けずりぶしたまご きゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ じょうしんこ バター チョコチップ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース キャベツ かぶ セロリ	641kcal 18.4g	
16月	100年フード(やまなし県) ほうとううどん	さけ 鮭のごまみそ揚げ じゃがいものきんぴら ぽんかん	牛乳	ぶたにく あぶらあげ みそにほし さけ きゅうにゅう	うどん こまさとう あぶら じゃがいも こんにゃく	かぼちゃ にんじん だいこん ながねぎ はくさい しいたけ ピーマン ぽんかん	617kcal 30.9g	
17火	はちおうじさん 青菜とじゃこのおひたし のやきとり丼	あおな 青菜とじゃこのおひたし こんさい 根菜みそ汁 みかん	牛乳	とりにく きざみのり じゃこ わかめ みそ にほし きゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ みかん	608kcal 24.8g	
18水	ファンモン元気応援メニュー ファンモン★ エッグカレー	たいよう ベイビーズ太陽サラダ くわみやこ 桑の都クラフティ	牛乳	ぶたにく たまご うずらたまご きゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう コーンスター	たまねぎ にんじん ににく しょうが りんご キャベツ プロッコリー コーン おうとう	758kcal 20.1g	
19木	桑都御膳(そうとごぜん) かてめし	づ ピリリ漬け きぬ 絹のお吸い物 しろみざかな 白身魚の桑都焼き	牛乳	とりにく あぶらあげ ちくわ ほき みそ とうふ けずりぶし きゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま マヨネーズ そうめん ごまあぶら しらたまこ	にんじん しめじ だいこん キャベツ えのき みつば	616kcal 26.6g	
20金	ごはん	じる かきたま汁 スタミナきゅうり さんまのかば焼き	牛乳	さんま わかめ たまご とうふ けずりぶし きゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり ににく	664kcal 23.2g	
24火	高倉小学校 給食×図書コラボ おばけの とり天バーガー	ジャーマンポテト しろ 白いんげん豆のスープ	牛乳	とりにく ハム しろいんげんまめ けずりぶし きゅうにゅう	パン でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも バター マカロニ	ににく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん パセリ	697kcal 27.1g	
25水	たこめし	旬:わかさぎ わかさぎの香り揚げ 具汁 もやしのからし和え いちご	牛乳	たこ わかさぎ だいす ぶたにく とうふ みそ けずりぶし きゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん えだまめ ごぼう ばんのうねぎ しょうが ににく だいこん ながねぎ もやし こまつないちご	601kcal 28.7g	
26木	こども屋台選手権 てんぐ 天狗ごはん	てんぐ 天狗のハナゲット やさい 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁	牛乳	とりにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にほし きゅうにゅう	こめ こめ ごま マヨネーズ でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ れんこん ににく こまつな もやし にんじん しめじ コーン	612kcal 22.9g	
27金	ごはん	はちおうじさんまい 八王子産米の かすじる 粕汁 じゃこキャベツ さばのごま醤油やき	牛乳	さば じゃこ こんぶ ぶたにく あぶらあげ にほし きゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	672kcal 26.6g	

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。