



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 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
		しゅしよく 主食	しゅさい ふくさい 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		とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ 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 だいこん 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 大豆のひり辛炒め		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 にぼし だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぶん こんにやく 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		ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	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 にんにく キャベツ コーン みかん	647kcal 22.1g
5木			わかめごはん 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		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 ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう こんにやく	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		とうふ ぶたにく みそ ぶたにく けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	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 らしょうが にんにく もやし たけのこ きくらげ	653kcal 28.7g
10火	ピザトースト		国産小麦(こくさんこむぎ) 豆サラダ クリームシチュー		ハム チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム だいず ツナ	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		ほっけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく 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
バレンタイン								
13金	カレーピラフ		ポトフ はち米っこココアカップケーキ		ぶたにく ウインナー けずりぶし たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ しょうしんこ 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
100年フード(やまなし県)								
16月	ほうとううどん		さけ 鮭のごまみそ揚げ		ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし さけ ぎゅうにゅう	うどん ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく	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 ぼんかん	617kcal 30.9g
17火	はちおうじさん 八王子産ながねぎ のやきとり丼		あおな 青菜とじゃこのおひたし 根菜みそ汁 みかん		とりにく きざみのり じゃこ わかめ みそ にぼし ぎゅうにゅう	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
ファンモン元気応援メニュー								
18水	ファンモン★ エッグカレー		ベイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ		ぶたにく たまご うすたまご ぎゅうにゅう 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 コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ブロッコリー コーン おうとう	758kcal 20.1g
桑都御膳(そうとごぜん)								
19木	かてめし		ピリリ漬け 絹のお吸い物 白身魚の桑都焼き		とりにく あぶらあげ ちくわ ほき みそ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こんにやく 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			かきたま汁 スタミナきゅうり さんまのかば焼き		さんま わかめ たまご とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	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 にんにく	664kcal 23.2g
高倉小学校 給食×図書コラボ								
24火	おばけの とり天バーガー		ジャーマンポテト 白いんげん豆のスープ		とりにく ハム しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	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	にんにく 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			旬：わかさぎ わかさぎの香り揚げ 呉汁 もやしのからし和え いちご		たこ わかさぎ だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	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 こんにやく	にんじん えだまめ ごぼう ばんのうねぎ しょうが にんにく だいこん ながねぎ もやし こまつな いちご	601kcal 28.7g
こども屋台選手権								
26木	天狗ごはん		天狗のハナゲット 野菜の彩り和え		とりにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	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 にんにく 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 八王子産米の粕汁 じゃこキャベツ さばのごま醤油やき		さば じゃこ こんぶ ぶたにく あぶらあげ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら こんにやく	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。