



# こんだてよていひょう

令和8年

八王子市立高倉小学校

給食回数 15回

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  たんぱく質
		しゅしょく 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	ねつちから 熱や力になるもの	ちようし からだの調子をととのえる	
たけのこ6年生リクエスト		かきたま汁		牛乳	ぶたにく あおのり かつおぶし たまご わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら むしちゅうか ごま でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく いちご	604kcal 25.6g
2月	そばめし	かきたま汁 こはく 紅白いちご		牛乳	ぶたにく あおのり かつおぶし たまご わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら むしちゅうか ごま でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく いちご	604kcal 25.6g
桃の節句(もものせつく)		あかうり りきゅうや 赤魚の利休焼き わかめのお吸い物		牛乳	こんぶ あぶらあげ さざみのり あかうり みそ わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら しらたまご	しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう れんこん しょうが こまつな えのき ながねぎ いちご	652kcal 27.7g
3火	ちらし寿司	ひなまつり白玉		牛乳	こんぶ あぶらあげ さざみのり あかうり みそ わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら しらたまご	しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう れんこん しょうが こまつな えのき ながねぎ いちご	652kcal 27.7g
4水	ごはん	マーボー豆腐 豆黒糖 たまごスープ		牛乳	とうふ ぶたにく みそ たまご けずりぶし だいす ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さとう	ながねぎ にんじん たら しょうが にんにく たまねぎ えのき だけ コーン	677kcal 29.9g
5木	豚丼	菜の花とじゃこの和え物 旬：菜の花 真汁		牛乳	ぶたにく じゃこ だいす とうふ みそ にほし ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ しょうが なのはな もやし にんじん だいこん ながねぎ	664kcal 29.9g
6金	米粉のココア クリームサンド	たまごとコーンのスープ ココロサラダ オレンジ		牛乳	ぎゅうにゅう たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	パン バター さとう コーンスターチ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ コーン コーン だいこん きゅうり にんじん せとか	609kcal 26g
9月	ビビンバ	中華みそスープ ごまめナッツ		牛乳	ぶたにく みそ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶらアーモンド さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ ながねぎ だけのこ コーン きくらげ	683kcal 27.9g
100年フード(いばらき県)		ミネストローネ コールスロー		牛乳	だいす ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ ほしいも	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ にんじん セロリ トマト コーン パセリ きゅうり	694kcal 21.8g
10火	大豆ピラフ	ほしいものカップケーキ		牛乳	だいす ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ ほしいも	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ にんじん セロリ トマト コーン パセリ きゅうり	694kcal 21.8g
防災まなぶ給食		笹かまぼこの南部焼き 八杯汁		牛乳	わかめ ささかまぼこ あぶらあげ とうふ けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さといも でんぶん さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん はくさい しいたけ だいこん せとか	607kcal 23.9g
11水	さんりく 三陸わかめごはん	きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 オレンジ		牛乳	わかめ ささかまぼこ あぶらあげ とうふ けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さといも でんぶん さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん はくさい しいたけ だいこん せとか	607kcal 23.9g
6ねん2くみリクエスト		ふゆやさい 冬野菜のクリームシチュー		牛乳	きなこ ハム ほたて ぎゅうにゅう なまクリーム じゃこ	パン さとう あぶら さといも こむぎこ バター ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい かぶ キャベツ コーン オレンジジュース りんごジュース	635kcal 20g
12木	きなこあげパン	カリカリじゃこサラダ		牛乳	きなこ ハム ほたて ぎゅうにゅう なまクリーム じゃこ	パン さとう あぶら さといも こむぎこ バター ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい かぶ キャベツ コーン オレンジジュース りんごジュース	635kcal 20g
13金	ごはん	野菜ののりごま和え オレンジ さけ しおや しん かに 鮭の塩焼き 新じゃがのピリ辛煮		牛乳	さけ ぶたにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう みそ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん ごま	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし えのき だけ はるみ	663kcal 29.5g
α化米(アルファかまい)		りんご缶 旬：新じゃが		牛乳	さけ ぶたにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう みそ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん ごま	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし えのき だけ はるみ	663kcal 29.5g
16月	カツカレーライス	りんご缶 ごまドレサラダ		牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム じゃこ	こめ アルファかまい しょうしんこ パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ だいこん りんご	697kcal 20.7g
17火	ごはん	さばの辛みそ焼き すまし汁 浅漬け いちご		牛乳	さけ ぶたにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう みそ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん ごま	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし えのき だけ はるみ	663kcal 29.5g
18水	ソフトフラン スパン	さばの辛みそ焼き すまし汁 浅漬け いちご		牛乳	さけ ぶたにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう みそ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん ごま	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし えのき だけ はるみ	663kcal 29.5g
18水	ソフトフラン スパン	ビーフシチュー あお 青のりポテト		牛乳	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	649kcal 21.9g
滝山城御膳		魚の桜風あられ揚げ 小田原かまぼこのごま和え		牛乳	ます かまぼこ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むぎ きび こむぎこ でんぶん ぶらあられ あぶら さとう ごま	にんじん もやし こまつな しょうが えのき コーン ながねぎ	649kcal 26.8g
19木	うじてる 氏照ごはん	よりいまち 寄居町のトントロリンスープ		牛乳	ます かまぼこ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むぎ きび こむぎこ でんぶん ぶらあられ あぶら さとう ごま	にんじん もやし こまつな しょうが えのき コーン ながねぎ	649kcal 26.8g
6ねん1くみリクエスト		とりの唐揚げ		牛乳	ぶたにく けずりぶし にほし とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ フルーツミックス	683kcal 28.9g
23月	はちおうじ 八王子ラーメン	フルーツヨーグルト		牛乳	ぶたにく けずりぶし にほし とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ フルーツミックス	683kcal 28.9g

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。