



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
		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	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	
		端午の節句(たんごのせっく)			ぶりにく どうぶ かまぼこ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	しょうが だいのこ にんじん ごぼう だいこん えのき ながねぎ こまつな オレンジ	665kcal 25.6g
1金	ごはん		ぶりの照り揚げ たけのこきんぴら 端午のすまし汁 オレンジ					
7木	はちおうじ 八王子ラーメン		ポテトの包み焼き みしょうかん 美生柑		ぶたにく けずりぶし にぼし ずらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま ぎょうざのかわ	だいのこ 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 みしょうかん	632kcal 24.3g
8金	むぎ 麦ごはん		しんじゃがの煮物 きり 新じゃがの煮物 茎わかめの炒め物		ししゃも さつまあげ けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ごぼう	622kcal 20.9g
			旬：生グリーンピース (さやむき) グリーンピース					
11月	じゃこごはん		たこやき風がんと かきたまみそ汁 キャベツとちくわの煮びたし		じゃこ がんもどき かつおぶし あおのり ちくわ たまご とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも でんぶん	グリーンピース キャベツ もやし にんじん たまねぎ	600kcal 28.7g
12火	ビビンバ		ポップビーンズ ワンタンスープ		ぶたにく だいす あおのり けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん あぶら ワンタン	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな ながねぎ しいたけ	638kcal 23g
			旬：アスパラ パン					
13水			グリーンアスパラガスとポテトのグラタン ジュリエンスープ オレンジポンチ		とりにく ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく けずりぶし	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ アスパラガス にんじん キャベツ フルーツミックス みかんジュース	645kcal 23.3g
			100年フード(ほっかいどう)					
14木	ぶたどん 豚丼		かお 香りキャベツ じゃがいものみそ汁		ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	660kcal 23.6g
15金	ごはん		マーボー豆腐 ごまめナッツ たまごとわかめのスープ		とうふ ぶたにく みそ たまご わかめ けずりぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん アーモンド ごま	にんじん ながねぎ いら しょうが にんにく たまねぎ	698kcal 30.8g
19火	みそ 味噌カツ丼		おとうふスープ スタミナきゅうり		とりにく みそ ぶたにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パン あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん ながねぎ しいたけ しめじ えのきたけ きゅうり にんにく	670kcal 25.4g
			旬：そらまめ (さやむき) ちくわの甘辛やき 小松菜汁					
20水	ゆかりごはん		そらまめのにんにく炒め 冷凍みかん		ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう でんぶん オリーブゆ	ゆかり にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな そらまめ にんにく みかん	600kcal 23.9g
21木	セサミトースト		きんときまめ 金時豆のトマトシチュー カリカリじゃこサラダ		きんときまめ ぶたにく チーズ じゃこ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ コーン	649kcal 23.3g
22金	ごはん (アーモンドと じゃこのふりかけ)		さばのごまみそ煮 すまし汁 もやしのおかか和え 日光ゆば		じゃこ わかめ さば みそ かつおぶし ゆば こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ アーモンド ごま さとう	しょうが もやし きゅうり にんじん こまつな ながねぎ えのき	670kcal 26.6g
			台湾高雄市 海外友好交流都市献立					
25月	ルーローハン		タンファータン フルーツヨーグルト		ぶたにく たまご けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ だいのこ しいたけ ちんげんさい にんじん こまつな フルーツミックス	667kcal 25.7g
			やさい350 ビーンズ					
26火	ドライカレー		コールスローサラダ メロン		だいす ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター オリーブゆ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン パセリ ぶりんすめろん	616kcal 21.1g
27水	はち大根おろし スパゲッティ		はるだいこん わかめコーンサラダ じゃがいものポタージュ		ツナ きざみのり しろいんげんまめ ハム ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも バター ごまあぶら	だいこん えのきたけ だいこん たまねぎ キャベツ コーン もやし にんじん りんごジュース	651kcal 21.6g
28木	ごはん		いかの香味焼き 青菜のごま和え じゃがいものそばろ煮		いか みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし	623kcal 26.5g
			旬：かつお					
29金	ごはん		かつおの竜田揚げ かきたま汁 じゃこと野菜のにんにく風味		かつお じゃこ 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	しょうが にんじん キャベツ もやし にんにく たまねぎ こまつな	602kcal 31.4g

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。