



# 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 たんぱく質
		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	
1水	にしよくどん 二色丼	やさい 野菜のおひたし えのきのみそ汁	旬：えだまめ	牛乳	とりにく だいす だまこ かつおぶし わかめ 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 さとう でんぶん	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ もやし えのきだけ	640kcal 27.9g
2木	ごはん	マーボー豆腐 ゆで枝豆 わかめスープ 冷凍みかん	旬：えだまめ	牛乳	とうふ ぶたにく みそ わかめ けずりぶし きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ながねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ たまねぎ コーン えのき みかん	602kcal 23.2g
3金	なつやさい 夏野菜の カレーライス	旬：なつやさい 大根サラダ 小玉すいか	旬：なつやさい	牛乳	ぶたにく じゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす スッキーニ りんご だいこん きゅうり コーン すいか	612kcal 18g
6月	スパゲティ ミートソース	はくさい 白菜スープ ゆでとうもろこし	旬：とうもろこし	牛乳	ぶたにく だいす チーズ けずりぶし きゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい とうもろこし	638kcal 24.9g
七タ(たなばた)		ささ いそべてん 笹かまぼこの磯部夫ぷら		牛乳	とりにく あぶらあげ のり かまぼこ あおのり かつおぶし とうふ かまぼこ けずりぶし きゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら そうめん	にんじん かんぴょう えだまめ こまつな もやし えのきだけ だいこん ながねぎ	602kcal 24.4g
7火	てま 手巻きちらし	いろど あ たなばた 彩り和え 七タ汁	旬：かぼちゃ	牛乳	ぶたにく きゅうにゅう なまクリーム わかめ ツナ	パン バター さとう ごま あぶら こむぎこ ごまあぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり もやし コーン りんごジュース	650kcal 19.2g
8水	セサミトースト	かぼちゃのシチュー わかめとツナのサラダ		牛乳	いか とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく ごま じゃがいも	えだまめ たけのこ こほう にんじん たまねぎ なめこ	643kcal 26.2g
9木	ごはん	いかと枝豆のカリント揚げ カレーきんぴら なめこのみそ汁		牛乳	ぶたにく けずりぶし いりこ きゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら 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 キャベツ オレンジ	608kcal 20.8g
10金	ビビンバ	たまねぎとキャベツのスープ ごまめナッツ オレンジ		牛乳	ツナ とりにく かつおぶし ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま オリーブゆ はちみつ じゃがいも さとう	コーン にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	641kcal 24.2g
八王子産はちみつ		はちおうじハニーマスタードチキン		牛乳	ほき かつおぶし じゃこ だいす とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが こほう こまつな もやし にんじん だいこん しめじ	669kcal 29.1g
13月	ツナコーンピラフ	ごまおかかポテト ジュリエンヌスープ		牛乳	ぶたにく チーズ たまご とうふ けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ しめじ にんじん コーン いちご	603kcal 25.2g
やさい350		ホキとごぼうのゴマがらめ		牛乳	えび いか ぶたにく けずりぶし だいす ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	ながねぎ ちんげんさい にんにく しょうが たまねぎ にんじん	600kcal 31.6g
14火	ごはん	野菜のおかか和え 呉汁		牛乳	とりにく ひじき あぶらあげ ししゃも わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし きゅうり	677kcal 25g
15水	国産小麦(こくさんこむぎ) 国産小麦パン	ポテトのミート焼き たまごスープ		牛乳	ししゃものごま揚げ じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナの和え物			

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。

りょうり  
料理レシピサイト「クックパッド」

はちおうじし こうしき  
八王子市の公式キッチン



がっこう きゅうしよく ほいくえん きゅうしよく にんぎ  
学校の給食や保育園給食で人気の  
オリジナルメニューレシピなどを  
しょうかい  
紹介しています。  
なつやす  
夏休みにぜひ、ご家庭でも作って  
みてください。

▼ 二次元コード



はちおうじ元気ごはん クックパッド

