



こんだてよていひょう

給食回数 23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	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー たんぱくしつ
		しゅしょく 主食	しゅさい ぶくさい 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	
26	水	はちおうじ 八王子ラーメン	うすらのたまごの卵のカレー煮 あお 青のりポテト	牛乳	ぶたにく けずりぶし にぼし うすらたまご あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	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	600kcal 22.1g
27	木	だいこん 大根おろし スパゲッティ	キャベツとコーンのスープ オレンジポンチ	牛乳	ツナ きざみのり けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブ ゆ さとう あぶら	だいこん えのきだけ だいこん キャベツ たまねぎ コーン フルーツミックス みかんジュース	602kcal 23.9g
28	金	ドライカレー	フレンチサラダ いちごパイ	牛乳	だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう コーンスターチ しゅうまいのかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース レーズン キャベツ きゅうり コーン いちご	633kcal 21.4g
31	月	こんさい 根菜ピラフ	さかな こうそう 魚の香草パン粉焼き オニオンスープ ポテトカルボナーラ	牛乳	とりにく メルルーサ ハム なまクリーム チーズ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ バター パン オリーブゆ じゃがいも あぶら	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ にんにく パセリ	612kcal 24.6g
防災の日			うすらのたまごのしょうゆ漬	牛乳	とりにく だいす ひじき あぶらあげ うすらたまご とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ながねぎ キャベツ だいこん だいこん たまねぎ えのきだけ	630kcal 23.9g
1	火	まめ 豆ひじきごはん	ごまドレ野菜 切り干し大根のみそ汁	牛乳	さけ みそ わかめ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ だいこん	604kcal 27.8g
2	水	むぎ 麦ごはん	カレー味のころころ芋 大根とわかめのみそ汁 さけ 鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳	きんときまめ とりにく ぎゅうにゅう	パン バター はちみつ さとう あぶら ごま じゃがいも さとう こむぎこ ごまあぶら	レモン にんにく にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり コーン きよほう	611kcal 20.8g
3	木	ハニーマロン トースト	金時豆のチキンシチュー コロコロサラダ 巨峰	牛乳	ほっけ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ にぼし じゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ しょうが	600kcal 29.9g
4	金	ごはん	生揚げのみそ炒め たまごスープ わかめのにんにく炒め みかん	牛乳	ぶたにく なまあげ みそ たまご けずりぶし わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん たけのこ ながねぎ きくらげ たまねぎ えのきだけ コーン にんにく みかん	611kcal 22.7g
7	月	ごはん	ウインナーと野菜のスープ煮	牛乳	きなことウインナー けずりぶし ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド	にんじん たまねぎ はくさい パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン シャインマスカット	600kcal 19.4g
8	火	そうと 桑都あげパン	アーモンドサラダ シャインマスカット	牛乳	ぶたにく ツナ わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんにく キムチ しょうが たまねぎ にら もやし えのきだけ コーン にんじん	619kcal 20.7g
9	水	ぶた 豚キムチ丼	ツナポテトぎょうざ わかめスープ	牛乳	ぶたにく ウインナー ハム けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく パセリ キャベツ みかん	623kcal 22.2g
10	木	メキシカン ライス	白いんげん豆のポタージュ ツナサラダ みかん	牛乳	ほき みそ さつまあげ とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま こんにゃく さといも ごまあぶら あぶら	ごぼう にんじん れんこん だいこん ながねぎ	620kcal 26.5g
11	金	ごはん	白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目さんぴら けんちん汁	牛乳	ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん だいこん ながねぎ こまつな みかん	677kcal 25.6g
14	月	ごはん	とんてき スタミナキャベツ 根菜みそ汁 みかん	牛乳	とうふ ぶたにく なまクリーム チーズ ぶたにく けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ バター	なす たまねぎ しめじ にんじん キャベツ フルーツミックス	603kcal 24.5g
15	火	パン	ジュリエンスープ フルーツヨーグルト	牛乳	ぶたにく みそ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん アーモンド	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり えのきだけ とうがん	609kcal 25.7g
16	水	じゃーじゃーめん 冬瓜とたまごのスープ 黒糖ナッツ	とうがん 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 ピリ辛キャベツ オレンジ	牛乳	ししゃも とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし オレンジ	602kcal 23.2g
17	木	ゆかりごはん	たまごの中華スープ コーンポテト	牛乳	ぶたにく たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが にら にんじん もやし たまねぎ えのきだけ こまつな きくらげ コーン	600kcal 22.2g
18	金	スタミナ丼	コーンポテト	牛乳	ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	623kcal 17.8g
24	木	ハヤシライス	フレンチサラダ りんご缶	牛乳	さわら みそ あぶらあげ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら しょうしんこ しらたまこ さといも	にんにく ながねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな もやし	647kcal 26.7g
25	金	ごはん	さわらのみそ焼き お月見団子汁 野菜のおかか和え	牛乳	じゃこ あおのり チーズ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも オリーブ ゆ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース ブルーベリー レモン	607kcal 26.9g
28	月	あお 青のりじゃこトースト	恩方のブルーベリーヨーグルト	牛乳	あぶらあげ きざみのり いか だいす とりにく こんぶ とうふ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こんにゃく さとう さつまいも	はちおうじしょうが にんにく ばんのうねぎ にんじん れんこん たまねぎ こまつな	621kcal 29.5g
29	火	はちおうじ 八王子ショウガ ごはん	いかの香り焼き 五目煮豆 さつまいものみそ汁	牛乳	とりにく わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん はちみつ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ	644kcal 21.7g
30	水	ごはん	コンソメスープ	牛乳				

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。