



こんだてよていひょう

給食回数 18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	からだの調子をととのえる	
2月	パインパン		スコップコロッケ みかん フレンチきゅうり ABCスープ		ぶたにく ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パンこ オリーブゆ さとう マカロニ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ セロリ トマト みかん	609kcal 20.1g
4水	はち大根の照り鶏丼		ごじる 呉汁 じゃこキャベツ		とりにく きざみのり だいず ぶたにく とうふ みそ けずりぶし じゃこ こんぶ	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら	しょうが だいこん だいこん にんじん キャベツ オレンジジュース	602kcal 23.5g
5木	ごはん		ほっけの塩焼き 野菜のいりどりあえ はちおうし ね しょうが 八王子根生姜 の鶏団子汁 みかん		ほっけ とりにく けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん	しょうが ながねぎ はくさい にんじん たまねぎ ちんげんさい こまつな もやし みかん	611kcal 28.6g
いい歯の日			れんこんとひじきのハンバーグ		とうふ ぶたにく ひじき だいず いりこ ぶたにく みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら パンこ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	たまねぎ れんこん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	650kcal 26.6g
6金	ごはん		大豆といりこの揚げ煮 貝の大きな豚汁		ぶたにく だいず ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ワンタン あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ コーン にんにく しょうが キャベツ もやし おうとうかん	651kcal 23.4g
9月	いりどり丼		パリパリサラダ おうとうかん 黄桃缶		ぶたにく だいず ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ワンタン あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ コーン にんにく しょうが キャベツ もやし おうとうかん	651kcal 23.4g
100年フード（ふくしま県）			サンマのポーポー焼き		さんま とりにく みそ あぶらあげ わかめ にぼし ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん もやし はくさい たまねぎ	665kcal 26.6g
10火	ごはん		ごま和え じゃがいものみそ汁		さんま とりにく みそ あぶらあげ わかめ にぼし ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん もやし はくさい たまねぎ	665kcal 26.6g
11水	ごはん	旬：さけ	さけの塩揚げ 肉じゃが わかめとじゃこのサラダ		さけ ぶたにく わかめ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし	663kcal 29.6g
高尾山ごぜん			高尾揚げ もみじあんかけ		とうふ とりにく じゃこ かまぼこ あおさ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こめ ごま でんぶん あぶら しらたき さとう	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ みつば きくらげ こまつな だいこん えのき はくさい ながねぎ	614kcal 23.2g
12木	天狗ごはん		山の幸和え 翠露汁		とうふ とりにく じゃこ かまぼこ あおさ こんぶ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ こめ ごま でんぶん あぶら しらたき さとう	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ みつば きくらげ こまつな だいこん えのき はくさい ながねぎ	614kcal 23.2g
13金	なんちゃって メロンパン		かぶのクリーム煮 ピーンズサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム あおだいず だいず ツナ ぎゅうにゅう	パン バター さとう こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	かぶ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ コーン	686kcal 21.6g
16月	かいせんと豆腐丼 海鮮豆腐丼		有機大根とツナのサラダ ブルーベリーパイ		とうふ ぶたにく えび いか ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま コーンスターチ しゅうまいのかわ	にんじん ながねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ にんにく しょうが だいこん ブルーベリー	662kcal 26.9g
17火	チリビーンズ サンド		野菜のスープ煮 ヨーグルトポムポム		きんときまめ ぶたにく ハム けずりぶし たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ キャベツ パセリ しょうが りんご レモン	632kcal 21.3g
18水	ごはん	旬：りんご	だし塩 のココロ唐揚げ 根菜汁 キャベツと油揚げのごま和え		とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	668kcal 24.2g
19木	ごはん		のりの佃煮 ししゃものごま揚げ もやしと小松菜の煮びたし にらたまみそ汁		やきのり ししゃも あぶらあげ かつおぶし たまご みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ でんぶん ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも	こまつな もやし にんじん にら えのき みかん	650kcal 25.3g
八王子産米	はちおうじさん 八王子産の しろいごはん		チーズ入り千草焼き はっちくんのみそ汁 もやしとちくわのおかか和え 菊花みかん		たまご チーズ とりにく ちくわ かつおぶし みそ あぶらあげ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ みかん	640kcal 26.4g
20金	白ごはん		チー入千草焼 はちくんのみそ汁 もやしとちくわのおかか和え 菊花みかん		たまご チーズ とりにく ちくわ かつおぶし みそ あぶらあげ にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ みかん	640kcal 26.4g
24火	さつまいも ごはん		いかのねぎ塩焼き きんぴらごぼう かきたま汁 菊花みかん		いか たまご とうふ わかめ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さつまいも さとう ごま ごまあぶら あぶら こんにゃく でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ ばんのうねぎ ごぼう にんじん たまねぎ こまつな しめじ みかん	610kcal 25.8g
25火	はち大根おろし スパゲッティ	旬：だいこん	いちごソース白玉 えのきとわかめのスープ		ツナ じゃこ きざみのり わかめ けずりぶし とうふ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう しらたまこ	だいこん えのきたけ だいこん たまねぎ れいとういちご	602kcal 26.5g
26木	ごまごはん	旬：きのこと	鶏肉のゆずねぎ塩だれ 秋のお吸い物 わかめとツナの和え物 菊花みかん		とりにく とりにく わかめ ツナ かまぼこ とうふ けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	ながねぎ ゆず ゆず キャベツ もやし コーン にんじん えのきたけ みかん	624kcal 25g
27金	米粉パン	旬：きのこ	きのことベーコンのグラタン コーンクリームスープ 豆ナッツ黒糖		ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ けずりぶし だいず ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら でんぶん アーモンド さとう	たまねぎ にんじん しめじ えのき コーン コーン	664kcal 26.5g

☆材料の購入の都合で献立を変更することがあります。